Konsep Konseling Berdasarkan Ayat-ayat Al-Qur'an

Sebagaimana di Barat Konseling Spiritual mulai berkembang pesat, di negeri-negeri muslim pun mulai tumbuh kesadaran untuk menggali nilai-nilai Islam sebagai pendekatan melakukan konseling. Oleh karenanya, dapat dikatakan bahwa Konseling Spiritual telah muncul sebagai kekuatan kelima selain keempat kekuatan terdahulu yaitu *psikodinamika*, *behaviorisme*, *humanisme*, dan *multikulturalisme*.

Sayangnya, belum banyak – untuk tidak mengatakan sangat sedikit – buku khusus yang menyajikan materi konseling Qur'ani secara rinci, jelas dan sitematis.

Oleh karena itu, buku ini diharapkan dapat menjadi suatu tawaran awal yang mengisi kekosongan itu. Buku yang merupakan hasil penelitian bertahap ini dapat menjadi acuan penting bagi para mahasiswa, akademisi, maupun para praktisi konseling tentang hakikat konseling, sikap konselor, prosecur dan terutama teknik konseling yang didasarkan kepada ayat-ayatAl-Qur'an.

ISBN: 978-602-72813-9-4

Drs. Abdul Hayat, M.Pd. Konsep Konseling Berdasarkan Ayat-ayat Al-Qur'an

LKiS

Drs. Abdul Hayat, M.Pd.

Konsep Konseling
Berdasarkan Ayat-ayat
Al-Qur'an

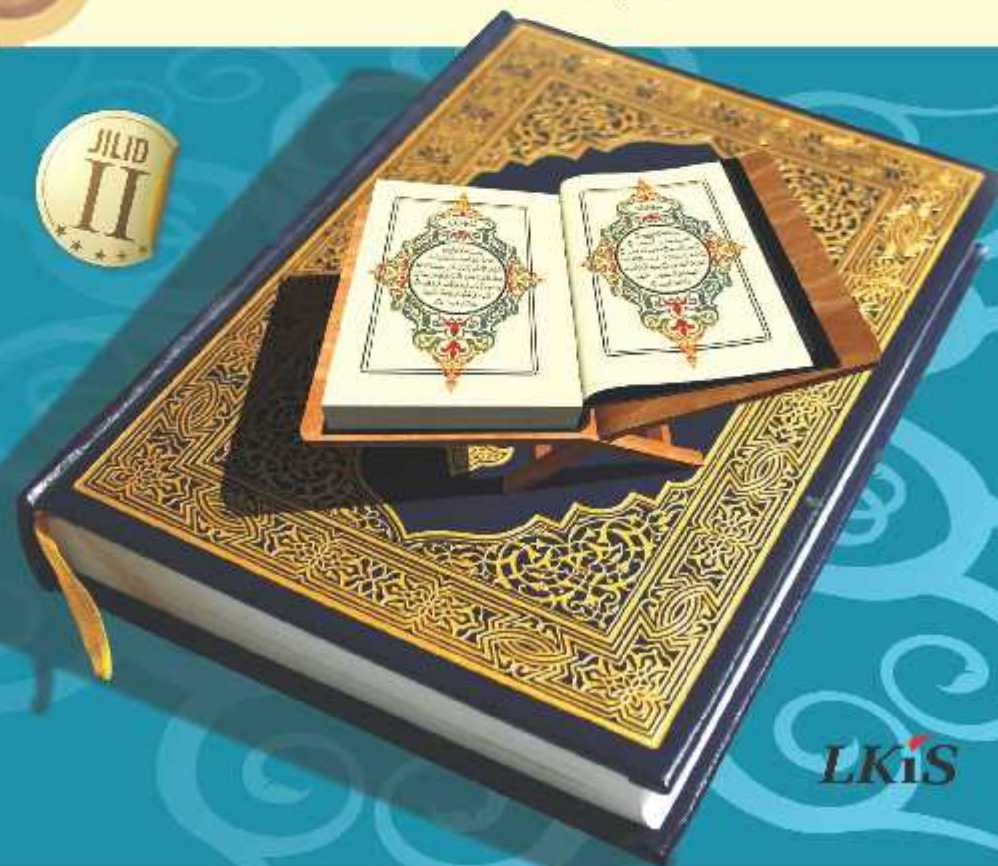
LKiS

Drs. Abdul Hayat, M.Pd.

Konsep Konseling berdasarkan ayat-ayat Al-Qur'an (Jilid II)

Ko

Drs. Abdul Hayat, M.Pd.

Konsep Konseling

Berdasarkan Ayat-ayat

Al-Qur'an

KONSEP KONSELING
BERDASARKAN AYAT-AYAT AL-QUR'AN (JILID II)

Drs. Abdul Hayat, M.Pd.

x + 196 halaman: 14,5 x 21 cm.

ISBN:
978-602-74505-0-9 (Jilid II)
978-602-74175-8-8 (No. Jilid Lengkap)

Editor: Dr. Hidayat Ma'ruf, M.Pd.
Penyelaras Akhir: Mahbub Dje
Rancang Sampul: Narto Anjalla
Setting/*Layout*: Bening Ingati

Penerbit & Distribusi:
Penerbit LK*i*S Yogyakarta
Salakan Baru No. I Sewon Bantul
Jl. Parangtritis Km. 4,4 Yogyakarta
Telp.: (0274) 387194/ Faks.: (0274) 379430
http://www.lkis.co.id
e-mail: lkis@lkis.co.id

Anggota IKAPI

Cetakan I, Maret 2016

Dicetak Oleh:
PT *LKiS* Printing Cemerlang
Salakan Baru No. 3 Sewon Bantul
Jl. Parangtritis Km. 4,4 Yogyakarta
Telp.: (0274) 417762
e-mail: elkisprinting@yahoo.co.id

Pengantar Penulis

بِسْمِ اللهِ الرَّحْمنِ الرَّحِيْمِ

اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ رَبِّ الْعَالَمِيْنَ اَلصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلى اَشْرَفِ اْلاَ نْبِيَاءِ

وَالْمُرْسَلِيْنَ سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلى الِهِ وَصَحْبِهِ اَجْمَعِيْنَ. اَمَّا بَعْدُ

Alhamdulillah, puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah Swt. karena dengan rahmat dan karunia-Nya jualah penulis dapat menyusun buku ini, yaitu *"Konsep Konseling Berdasarkan Ayat-Ayat Al-Qur'an tentang Hakikat Konseling, Sikap Konselor, Prosedur dan Teknik Konseling serta Teknik Komunikasi Konseling"*. Buku ini ditulis berdasarkan hasil penelitian penulis dalam usaha membangun konsep konseling Islami yang penulis lakukan secara bertahap. Pada tahun 2003 penulis melakukan penelitian dengan judul "Telaah Ayat-Ayat Al-Qur'an yang Relevan dengan Konsep Konseling tentang Hakikat Manusia, Pribadi Sehat, dan Pribadi tidak Sehat", dari hasil penelitian tersebut telah diterbitkan menjadi buku pertama dengan judul" *"Konsep Konseling Berdasarkan Ayat-Ayat Al Qur'an tentang Hakikat Manusia, Pribadi Sehat dan Pribadi tidak Sehat"*. Pada tahun 2014 penulis melanjutkan penelitian dengan judul "Telaah Ayat-Ayat Al-Qur'an

yang Relevan dengan Konsep Konseling tentang Hakikat Konseling, Sikap Konselor, serta Prosedur dan Teknik Konseling", dan pada tahun 2015 kembali penulis melanjutkan penelitian dengan judul "Telaah Ayat-Ayat Al-Qur'an yang Relevan dengan Konsep Konseling tentang Teknik Komunikasi Konseling". Berdasarkan hasil penelitian kedua dan ketiga inilah, penulis menerbitkan buku ini.

Dengan terbitnya buku konsep konseling Islami yang kedua sebagai kelanjutan dari buku konsep konseling Islami yang pertama, maka secara konsep dasar telah lengkap secara utuh tentang konsep konseling Islami yang meliputi;

1. Hakikat manusia
2. Pribadi sehat
3. Pribadi tidak sehat
4. Hakikat konseling
5. Sikap konselor
6. Prosedur konseling
7. Teknik konseling
8. Teknik komunikasi konseling

Tentunya konsep ini sangat dasar dan sangat perlu untuk dikembangkan lebih mendalam agar terlahir secara konseptual dan sistematis konsep konseling Islami secara utuh dan komplit.

Penulis mengucapkan ucapan terimakasih yang tiada terhingga kepada semua pihak yang membantu suksesnya penelitian yang penulis lakukan, dan telah diterbitkannya buku ini, semoga Allah Swt. membalasnya dengan pahala yang berlipat ganda, semoga karya ini membawa manfaat. Amin.

Banjarmasin, Februari 2016

Penulis

Daftar Isi

Pengantar Penulis v

Daftar Isi vii

Bab I . Pendahuluan 1

Bab II. Hakikat, Prosedur, dan Teknik Konseling 5

A. Hakikat Konseling 5

1. Penyadaran 5
2. Pembelajaran Kembali 8
3. Revisi Self Concept 9
4. Restrukturisasi dan Reevaluasi Filosofis. 10

B. Prosedur Konseling 11

1. Prosedur Konseling Psikoanalisis 11
2. Prosedur Konseling Adlerian 11
3. Prosedur KonselingProsedur Terapi Terpusat pada Peribadi 12
4. Prosedur Konseling Behavioral 12

5. Prosedur Konseling Existential 13
6. Prosedur Konseling Reality Therapy 14
7. Prosedur Konseling Gestalt 15
8. Prosedur Konseling Rational Emotive Therapy (RET) 16
C. Teknik Konseling 18
1. Teknik Konseling Psikoanalisis 18
2. Teknik Konseling Adlerian 23
3. Teknik Konseling Existential 29
4. Teknik Konseling Behavioral 31
5. Teknik Konseling Gestalt 42
D. Teknik Komunikasi Konseling 60
1. Pengertian Komunikasi Konseling 60
2. Tujuan Komunikasi Konseling 62
3. Teknik Komunikasi Konseling 63

BAB III KONSEP KONSELING BERDASARKAN AYAT-AYAT AL-QUR'AN TENTANG HAKIKAT KONSELING 73
A. Hakikat Konseling 73
B. Tujuan Konseling 83
C. Sikap Konselor 87

BAB IV KONSEP KONSELING BERDASARKAN AYAT-AYAT AL-QUR'AN TENTANG PROSEDUR KONSELING 95
A. Menggunakan Pase atau Tahapan (Pase Tilawah, Tazkiyah, dan Ta'limah). 95

1. Pase Tilawah 96
2. Pase Tazkiah 107
3. Pase Ta'limah 108
B. Berangsur-Angsur dalam Melakukan Perubahan 108
1. Berangsur-angsur mengubah kebiasaan masyarakat Arab meminum khamar 109
2. Berangsur-angsur merubah kebiasaan masyarakat wanita Arab berpakaian terbuka aurat 113

BAB V KONSEP KONSELING BERDASARKAN AYAT-AYAT AL-QUR'AN TENTANG TEKNIK KONSELING 117
A. Teknik Konseling Melalui Sabar 117
B. Teknik Konseling dengan Istighfar dan Taubat 120
C. Teknik Konseling dengan Shalat 123
D. Teknik Konseling dengan Membaca Al-Qur'an 140
E. Teknik Konseling dengan Zikir 144
1. Pengertian Zikir 145
2. Manfaat Dzikir 146
3. Cara Melakukan Zikir 148

BAB VI. KONSEP KONSELING BERDASARKAN AYAT-AYAT AL-QUR'AN TENTANG TEKNIK KOMUNIKASI KONSELING 155
A. Pendahuluan 157
1. Mengucap atau menjawab salam 157
2. Berjabat Tangan 160

Bab I
Pendahuluan

Saat ini beberapa UIN/IAIN/STAIN sebagai Perguruan Tinggi Agama Islam Negeri (PTAIN) telah membuka program studi Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) sebagai salah satu jawaban atas dibutuhkannya tenaga konselor sekolah atau guru Bimbingan Konseling (BK) di sekolah terutama di madrasah, yang memahami bimbingan konseling dengan pendekatan Islami. Akan tetapi sampai sekarang belum banyak upaya kajian tentang konsep konseling berdasarkan Ayat-Ayat Al-Qur'an.

Secara umum materi yang disajikan pada prodi Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) sama dengan prodi Bimbingan dan Konseling yang ada di Perguruan Tinggi Umum, hanya saja di Prodi BKI ditambah dengan materi konseling Islami, atau konsep konseling berdasarkan ayat-ayat Al-Qur'an.

Salah satu mata kuliah pada prodi Bimbingan dan Konseling Islam (BKI), khususnya di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan IAIN Antasari Banjarmasin, adalah "Konsep Konseling Islami I dan II". Pada mata kuliah Konsep Konseling Islami I memuat materi tentang hakikat manusia, pribadi sehat, dan pribadi tidak Sehat berdasarkan ayat-ayat Al-Qur'an, dan pada Konsep Konseling

Islami II materinya lebih ditekankan pada prosedur konseling, sikap konselor, prosedur dan teknik konseling, berdasarkan ayat-ayat Al-Qur'an. Sedang buku-buku yang menyajikan materi tersebut belum ada yang tersusun secara rinci, jelas dan sitematis, sehingga sangat perlu dilakukan kajian tentang ini. Buku kecil ini adalah satu hasil kajin awal penulis melalui sebuah penelitian secara bertahap.

Buku ini adalah kelanjutan dari buku pertama yaitu " Konsep Konseling Berdasarkan Ayat-Ayat Al-Qur'an (Hakikat Manusia, Pribadi Sehat, dan Pribadi Tidak Sehat). Walaupun buku ini masih dangkal dan sederhana dan perlu kajian dan pengembangan lebih dalam, namun paling tidak ini sebagai pegangan dasar bagi mahasiswa pengikut mata kuliah "Konsep Konseling Islami II" pada Prodi BKI di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan IAIN Antasari Banjarmasin.

Konsep Konseling Islami II ini menyajikan materi tentang hakikat konseling, sikap konselor, prosedur dan teknik konseling serta teknik komunikasi konseling berdasarkan ayat-ayat Al-Qur'an. Kajian ini didasari oleh teori dan pendekatan konseling konvensional, seperti psychoanalytic, Adlerian therapy, existential therapy, person centered therapy, gestalt therapy, behavioral therapy, rational emotive therapy, dan reality therapy dan beberapa teori tentang teknik komunikasi konseling. Hasil kesimpulan dari kajian terhadap beberapa konsep konseling konvensional tersebut dijadikan pijakan kriteria mencari ayat-ayat Al-Qur'an yang relevan dengan konsep konseling tentang hakikat konseling, prosedur, teknik konseling, dan teknik komunikasi konseling. Diilhami oleh beberapa teori pendekatan konseling konvensional di atas, maka penulis mencari ayat-ayat Al-Qur'an yang relevan dan berusaha menjelaskannya dengan mencari beberapa tafsiran para ahli tafsir dan menghubungkannya dengan konsep konseling.

Tujuannya adalah untuk menemukan dan menyusunnya secara konseptual dan sistematis tentang hakikat konseling, sikap konselor, prosedur dan teknik konseling, serta teknik komunikasi konseling berdasarkan ayat-ayat Al-Qur'an. Setelah itu, maka secara langsung akan terlihat dengan jelas bagaimana konsep konseling tentang hakikat, tujuan, sikap konselor, prosedur dan teknik konseling serta teknik komunikasi konseling berdasarkan ayat-ayat Al-Qur'an sebagai kelanjutan dari buku pertama yang memuat tentang hakikat manusia, pribadi sehat dan pribadi tidak sehat berdasarkan ayat-ayat Al-Qur'an.

Di dunia barat konseling spiritual telah berkembang pesat, dikatakan sebagai kekuatan kelima selain keempat kekuatan terdahulu yaitu *psikodinamika*, *behaviorisme*, *humanisme*, dan *multikultural* (Stanard, Singh, dan Piantar, 2000:204). Salah satu berkembangnya konseling spiritual ini adalah berkembangnya konseling religius. Perkembangan konseling religius ini dapat dilihat dari beberapa hasil laporan jurnal penelitian berikut. Stanard, Singh, dan Piantar (2000: 204) melaporkan bahwa telah muncul suatu era baru tentang pemahaman yang memprihatinkan tentang bagaimana untuk membuka misteri tentang penyembuhan melalui kepercayaan, keimanan, dan imajinasi selain melalui penjelasan rasional tentang sebab-sebab fisik dan akibatnya sendiri. Seiring dengan keterangan tersebut hasil penelitian Chalfant dan Heller pada tahun 1990, sebagaimana dikutip oleh Genia (1994: 396) menyatakan bahwa sekitar 40 persen orang yang mengalami kegelisahan jiwa lebih suka pergi meminta bantuan kepada agamawan. Lovinger dan Worthington (dalam Keating dan Fretz, 1990: 293) menyatakan bahwa klien yang agamis memandang negatif terhadap konselor yang bersikap sekuler, seringkali mereka menolak dan bahkan menghentikan terapi secara dini.

Nilai-nilai agama yang dianut klien merupakan satu hal yang perlu dipertimbangkan konselor dalam memberikan layanan

konseling, sebab terutama klien yang fanatik dengan ajaran agamanya mungkin sangat yakin dengan pemecahan masalah pribadinya melalui nilai-nilai ajaran agamanya. Seperti dikemukakan oleh Bishop (1992:179) bahwa nilai-nilai agama (*religious values*) penting untuk dipertimbangkan oleh konselor dalam proses konseling, agar proses konseling terlaksana secara efektif. Berkembangnya kecenderungan sebagian masyarakat dalam mengatasi permasalahan kejiwaan mereka untuk meminta bantuan kepada para agamawan itu telah terjadi di dunia barat yang sekuler, namun hal serupa menurut pengamatan penulis lebih-lebih juga terjadi di negara kita Indonesia yang masyarakatnya agamis. Oleh karena itu penulis terus berusaha menggali dan mengkaji melalui sebuah penelitian secara bertahap tentang konsep konseling Islami atau konsep konseling berdasarkan ayat-ayat Al-Qur'an.[]

Bab II
Hakikat, Prosedur, dan Teknik Konseling

A. Hakikat Konseling

Konseling pada hakikatnya adalah usaha membantu klien untuk mengatasi permasalahan psikologis yang dialaminya, yaitu membantu dalam mencari alternatif jalan keluar yang tepat sehingga klien dengan secara sadar dan mengambil keputusan sendiri secara tepat. Beberapa teori dan pendekatan konseling, menekankan hakikat konseling secara berpariasi, sesuai dengan pandangannya terhadap klien sendiri. Beberapa teori dan teknik pendekatan konseling mengemukakan hakikat konseling cukup beragam, walaupun tujuan akhirnya adalah sama, yaitu melakukan perubahan diri klien kepada perilaku, pikiran dan perasaan yang positif.

Berikut adalah beberapa pandangan mereka tentang hakikat konseling:

1. Penyadaran

Menurut aliran Psikoanalisis, ada dua sasaran pokok konseling psikoanalitik, yaitu (1) untuk menjadikan mereka yang tidak sadar menjadi sadar, dan (2) memperkokoh ego sehingga perilaku lebih berdasarkan pada hal yang nyata dan bukan pada rekayasa yang

bersifat hayalan (Corey, 1996: 111). Kedua sasarna tersebut merupakan satu kesatuan, dimana untuk bisa mendapatkan kesadaran maka harus memperkokoh ego.

Secara lebih mendasar konseling psikoanalitik adalah upaya "penyadaran", yaitu individu yang mengalami perkembangan pribadi yang tidak sehat agar menyadari tiga hal berikut:

a. Bahwa dalam dirinya telah terjadi konflik antara id, ego dan super ego sehingga terjadi kecemasan.
b. Menyadari bahwa adanya sebab-sebab terjadinya konflik itu.
c. Pengaruh-pengaruh tersebut berasal dari ketidaksadaran, sebab ketidaksadaran biarpun tanpa disadari, memang bisa mempengaruhi perilaku. Proses ketidaksadaran merupakan akar dari semua bentuk simtom neurotik dan perilaku. Dari perspektif ini, suatu penyebab-penyebab perilaku, dan materi yang tertekan yang mengganggu berfungsinya pribadi yang sehat (Corey, 1996: 94).
d. Disamping itu juga agar menyadari bahwa egonya tidak berfungsi secara penuh. Sebab untuk dapat menjadikan psikologis yang sehat maka ego harus kuat (Cottone, 1992: 100). Dengan kata lain tujuan konseling psikoanalitik adalah menjadikan motif ketidaksadaran menjadi motif kesadaran, karena hanya kalau orang sadar akan motivasinya maka ia bisa menentukan pilihan (Corey, 1996; 94). Selanjutnya dikemukakannya pula bahwa psikoterapi mengarahkan sasarannya pada peningkatan kesadaran, dorongan terhadap wawasan intelektual ke dalam perilaku klien, dan pada pemahaman akan makna dari suatu gejala.

Konseling sebagai penyadaran ini juga didukung oleh aliran Realita Terapi yang menyatakan bahwa konseling adalah berusaha membantu klien untuk meningkatkan kesadarannya tentang betapa tidak efektifnya perilaku yang mereka lakukan untuk

mengontrol dunia, dengan kata lain terapi realita lebih menekankan kepada mengajar klien untuk dapat berurusan dengan dunia secara lebih efektif. Pada akhirnya diharapkan klien memiliki identitas sukses (Corey, 1996: 263), yaitu pribadi yang mampu melihat dirinya sebagai orang yang mampu memberi dan menerima rasa cinta, signifikan bagi orang lain, merasa berkuasa, merasa berharga, dan memenuhi kebutuhan tanpa harus mengorbankan orang lain.

Sasaran utama terapi eksistensial adalah agar klien memiliki kesadaran diri (*self-awareness*), yaitu mendorong klien untuk menjadi sadar terhadap dirinya dan apa yang ia lakukan, dan membebaskan dirinya dari peranan sebagai korban (Corey, 1996: 181). Melalui proses terapi mereka sedikit demi sedikit menjadi sadar akan keadaan mereka selama ini dan siapa mereka pada saat ini, merekapun menjadi lebih mampu untuk menentukan masa depan macam apa yang dikehendaki.

Pendekatan gestalt juga mengarahkan konselingnya kepada mendapatkan kesadaran. Kesadaran yang meningkat, dengan sendirinya dan oleh kekuatannya sendiri memilki daya penyembuhan. Dengan memiliki kesadaran mereka memeiliki kapasitas untuk menghadapi dan menerima bagian keberadaan mereka yang diingkari dan berhubungan dengan pengalaman dan dengan realitas, sehingga mereka menjadi satu dan utuh (Corey, 1996: 231). Prinsip Gestalt "keseluruhan lebih utama dari bagian-bagiannya", konsekuensinya selama dalam terapi klien dibantu untuk mendapatkan keseluruhan perasaan tentang dirinya (Cottone, 1992: 139). Dikemukakan oleh Perls, bahwa sebagian besar dari kita hanya menggunakan sebagian saja dari potensi yang kita miliki. Apabila kita akhirnya mengetahui betapa kita mencegah diri kita sendiri untuk bisa melihat kenyataan adaya potensi manusia sepenuhnya yang sebenarnya kita miliki, kita bisa belajar banyak hal untuk membuat hidup kita ini lebih kaya.

2. Pembelajaran Kembali

Menurut pendekatan Adlerian, klien bukanlah sebagai orang yang sakit dan perlu disembuhkan, sehingga sasaran konselingnya adalah melakukan *reeducate* kepada klien agar mereka bisa hidup di tengah masyarakat sebagai anggota yang sederajat, yang mau memberi dan menerima dari orang lain (Corey, 1996: 139-140). Menurut Adler, minat sosial adalah bersifat bawaan, manusia adalah makhluk sosial menurut kudratnya, bukan karena kebiasaan belaka (Hall & Lindzey, 1978: 164). Proses konseling adalah pendidikan kembali *(reeducate)* berfokuskan pada penyediaan informasi, mengajar, mebimbimbing, dan menawarkan dorongan semangat kepada klien yang kehilangan semangat. Senada dengan pandangan ini, William Glasser dalam pendekatan terapi realitas, mengatakan bahwa konseling adalah menolong klien belajar tentang cara-cara untuk menapatkan kembali kontrol terhadap hidpnya, dan untuk bisa hidup lebih efektif. Termasuk berkonfrontasi dengan klien untuk meneliti apa yang mereka lakukan, pikirkan, dan rasakan, untuk mendapatkan gambaran apakah ada cara yang lebih efektif baik bagi mereka untuk berfungsi (Corey, 1996: 263).

Menurut pendekatan Rasional Emotif Terapi, bahwa melalui proses reedukasi klien belajar cara mengaplikasikan pikiran yang logis pada penyelesaian masalah dan perubahan emosi. Menurut Dryden dan Ellis 1988 dalam Corey (1996: 472) agar bisa menciptakan perubahan psikologis, klien perlu berbuat seperti berikut.

a. Menerima kenyataan bahwa meskipun mereka ciptakan gangguan mereka sendiri, mereka memang punya kemampuan untuk mengubahnya secara signifikan.
b. Memahami bahwa masalah kepribadian mereka berasal terutama dari keyakinan yang irasional serta berprinsip mutlak dan bukan dari keadaan yang sesungguhnya.

c. Belajar mendeteksi keyakinan irasional mereka dan mempertanyakan semuanya itu sampai ke suatu titik di mana mereka mau memanfaatkan alternatif yang rasional.
d. Melibatkan diri pada pekerjaan dan praktek menuju ke penginternalisasian falsafah yang baru dan praktek rasional dengan menggunakan metode pengubahan yang kognitif, emotif, dan behavioral.

3. Revisi *Self Concept*

Menurut aliran Terapi Terpusat pada Pribadi konseling pada hakikatnya adalah revisi self concept, yaitu revisi dari konsep diri yang lama yang "tidak kongruen" kepada konsep diri yang kongruen, teraktualisasi, dan pribadi yang berfungsi secara penuh. Konsep diri yang tidak kongruen adalah pribadi yang ada ketidaksesuaian antara persepsi diri dan pengalamannya yang riil. Pengalaman-pengalaman yang tidak sesuai dengan self akan ditolak (*denied*) atau dikaburkan (*distortion*). Pengalaman yang distorsi adalah pengalaman yang disadari tetapi hanya dalam bentuk yang dibuat konsisten atau sesuai dengan konsep diri yang diimajinasi, sedang pengalaman yang ditolak merupakan pengalaman yang tidak diakui sebagai bagian dari dirinya dan tidak diakui sebagai hal yang dilakukan. Distorsi atau penolakan pengalaman ini dilakukan untuk menjaga integritas struktur self-nya yang telah terbentuk (Hjelle & Ziegler, 1981: 303-304).

Tidak kongruen ini bisa juga berupa ketidaksesuaian antara bagaimana individu melihat dirinya (konsep diri) atau bagaimana ia ingin melihat dirinya (konsep diri ideal) dan kenyataan dalam dunia pengalamannya, dan ini bisa menghasilkan kecemasan dan kerentanan individunya (Corey, 1996: 204). Jadi pribadi yang tidak kongruen itu bisa berupa penolakan diri terhadap pengalaman, mendistorsi pengalaman, ataupun ketidak selarasan antara realitas diri dan diri ideal.

4. Restrukturisasi dan Reevaluasi Filosofis.

Menurut Ellis 1988 dalam (Corey, 1996: 323-324) tokoh pengembang pendekatan Rasional Emotipe Terapi, bahwa restrukturisasi filosofis ini adalah mengubah cara berpikir yang disfungsional kepada pribadi yang fungsional, yaitu ;

a. Mengakui sepenuhnya bahwa kitalah yang bertanggung jawab atas terciptanya masalah yang kita alami
b. Mau menerima pendapat bahwa kita memiliki kemampuan untuk secara signifikan mengubah gangguan-gangguan ini
c. Mengakui bahwa masalah emosional kita banyak berasal dari keyakinan yang irasional
d. Dengan jelas mengamati keyakinan ini
e. Melihat nilai dari sikap meragukan keyakinan yang bodoh, dengan menggunakan metode yang tegas
f. Menerima kenyataan bahwa apabila kita mengharapkan adanya perbaikan kita sebaiknya kerja keras dengan cara emotif behavioral untuk mengadakan kontra aksi terhadap keyakinan, perasaan serta perbuatan yang disfungsional
g. Mempraktekkan metode terapi rasional emotif untuk mencabut atau mengubah konsekuensi yang mengganggu itu di sisa kehidupan kita.

Evaluasi filosofis didasarkan pada asumsi bahwa masalah manusia itu berakar pada falsafah (Corey,1996:324), jadi teori ini tidaklah diarahkan pada menghilangkan gejalanya, tetapi didesain untuk menggugah orang agar mau meneliti dan mengubah beberapa nilai-nilai yang paling mendasar, terutama nilai-nilai yang membuat mereka terganggu.

B. Prosedur Konseling

Para ahli mengemukakan prosedur konseling yang berbeda-beda satu sama lain, namun tujuan akhirnya adalah sama saja, yaitu untuk memudahkan dalam usaha membantu pemecahan masalah psikologis klien.

1. Psikoanalisis

Aliran Psikoanalisis mengemukakan bahwa prosedur yang paling umum adalah;

a. Terapi digerakan lebih banyak oleh tujuan yang terbatas dari pada oleh pembentukan kembali kepribadian seseorang.
b. Kemungkinan kecil konselor menggunakan dipan tempat klien berbaring.
c. Kemungkinan jumlah sesi hanya sedikit.
d. Intervensi yang bersifat mendukung lebih banyak digunakan, seperti penegasan, pernyataan dukungan dan berbagi rasa, dan saran, demikian juga penggunaan pengungkapan diri oleh konselor.
e. Lebih banyak difokuskan pada penekanan pada isu praktis dibandingkan dengan penanganan materi hayalan Corey (1996).

2. Adlerian

Menurut Adler, ada empat pase sebagai langkah konseling yang walaupun tidak dilakukan secara kaku, melainkan dapat dipahami secara baik sebagai suatu jalinan benang yang nantinya akan membentuk selembar kain (Corey, 1996: 143). Keempat pase tersebut adalah;

a. Menciptakan hubungan terapeutik yang tepat *(Establishing the relationship);*

b. Menggali dinamika psikologi individual *(Exploring the individual's dynamics;*
c. Memberikan semangat untuk pemahaman diri *(Encouraging Insight), dan;*
d. Menolong klien menentukan pilihan-pilihan baru *(Helping with reorientation)*.

3. Prosedur Terapi Terpusat pada Pribadi

Terapi terpusat pada pribadi yang sangat ditekankan adalah kualitas hubungan konselor-klien serta sikap peran konselor yang akurat sudah cukup untuk terciptanya perubahan dalam diri klien, sebab peranan konselor terpusat pada pribadi mengakar pada cara mereka berada dan sikap, bukan pada teknik yang didesain untuk membuat klien mau "berbuat sesuatu", juga bukan pada pengetahuan, teori yang menjadi fasilitator terhadap perubahan pribadi pada diri klien. Oleh karena terapi terpusat pada pribadi ini mengandalkan kualitas, kepercayaan, dan sikap pribadi konselor yang diarahkan pada hubungan dengan klien, sehingga tidak mengandalkan prosedur dan teknik yang rumit. Rogers dalam Corey (1991:) menjelaskan teknik terapeutiknya adalah; (a) mendengarkan, (b) menerima, (c) menghormati, (d) memahami, dan (e) berbagi.

4. Behavioral

Kuehnel dan Liberman,1986 dalam Corey (1991) melukiskan inti terapi behavioral sebagai proses dari penentuan dan pemberian spesifikasi terhadap problema behavioral klien melalui enam langkah sebagai berikut:

a. Langkah pertama, mengidentifikasi perilaku yang dianggap mal-adaptif atau bermasalah.
b. Langkah kedua, menentukan aset serta kekuatan yang dimiliki klien.

c. Langkah ketiga, membuat informasi yang terkumpul ke dalam konteks di mana perilaku bermasalah itu terjadi. Fase ini mencakup pengedentifikasian anteseden serta konsekuensi dari problema perilaku itu.
d. Langkah keempat, mencakup strategi untuk mengukur setiap perilaku bermaslah yang telah diidentifikasi itu. Dengan memberi penilaian pada frekuensi perilaku yang dimaksud menghasilkan evaluasi dasar yang bisa digunakan sebagai titik referensi untuk menentukan keefektifan dari intervensi yang akan dilakukan.
e. Langkah kelima, penguat-penguat potensial klien disurvai untuk mengidentifikasi orang, aktivitas, dan benda-benda yang bisa memberi motivasi dilakukannya penanganan dan bisa tetap terjadinya perubahan setelah terapi berakhir.
f. Langkah keenam, langkah terakhir dari proses penilaian mencakup formulasi dari sasaran penanganan. Dengan bekerja sama, klien dan pelaku klienis mengeksplorasi perilaku alternatif yang bisa menyelesaikan masalah itu. Yang juga dimasukka dalam penilaian adalah berfungsinya klien dalam ranah afektif, kognitif, behavioral, dan interpersonal. Tugas konselor adalah mengaplikasikan prinsip dari mempelajari manusia untuk memberi fasilitas pada penggantian perilaku mal-adaptif dengan perilaku yang lebih adaptif.

5. Prosedur Konseling Existential

Pendekatan konseling *existential,* walaupun tidak memiliki perangkat teknik yang siap pakai, tetapi menggunakan teknik eklektisme yang bisa menggunakan teknik psikoanalitik, dan teknik terapi kognitif behavioral. Inti terapi adalah menggunakan pribadi konselor, yaitu pada saat pertemuan tatap muka dengan klien, pada saat keseluruhan pribadi konselor atau konselor bertatapan

dengan seluruh pribadi klien, maka proses terapeutik ada dalam posisinya yang terbaik (Corey, 1996:143). Namun secara garis besar ada tiga tahap prosedur dalam konseling eksistensial sebagai berikut.

a. Tahap pendahuluan, konselor membantu klien dalam hal mengidentifikasi dan mengklarifikasi asumsi mereka terhadap dunia.
b. Tahap tengah, klien didorong semangatnya lebih dalam lagi meneliti sumber dan otoritas dari sistem nilai mereka (proses evaluasi diri).
c. Tahap akhir, menolong klien untuk bisa melaksanakan apa yang telah mereka pelajari tentang diri mereka sendiri.

6. Prosedur Konseling *Reality Therapy*

Menurut *Reality Therapy* langkah pertama dalam konseling adalah dimulai dengan melakukan hubungan yang baik dengan klien. Prosedur spesifik pendekatan ini didasarkan pada penetapan dari suatu hubungan empatik. Reality Therapy menawarkan intervensi spesifik yang diarahkan pada membantu klien membuat beraneka pilihan efektif. Ini paling efektif hanya ketika ada suatu keaslian hubungan yang mapan (Capuzzi & Gross, 1995:397). Ada dua komponen utama dalam prosedur konseling realita, yaitu (a) lingkungan konseling (*the counseling environment*), dan (b) prosedur spesifik yang membawa kepada perubahan perilaku (*procedures that lead to change*) (Corey, 1996: 266-270).

Ada dua hal penting yang harus dilakukan oleh konselor realita, yaitu keterlibatan pribadi dengan klien serta sikap dan perilaku konselor yang meningkatkan perubahan (Corey,1996: 266). Sikap dan perilaku konselor yang meningkatkan perubahan, adalah secara konsisten konselor berusaha untuk memfokuskan klien pada apa yang mereka lakukan sekarang. Konselor menolong klien untuk bisa melihat hubungan antara apa yang mereka rasakan

dengan perbuatan serta pikiran mereka yang terkait. Konselor diharapkan bisa mengajar klien untuk menghargai sikap ber-tanggungjawab atas perilaku total mereka. Konselor realita berpendapat bahwa hukuman bukan merupakan sarana yang berguna untuk mengubah perilaku (Corey,1996: 266). Daripada dihukum si individu bisa belajar menerima konsekuensi logis sebagai akibat dari perbuatannya. Dengan jalan tidak memberikan kritikan, menolak dalih, dan tetap tidak memberikan kritikan penilaian maka konselor ada dalam posisi untuk bisa menayangkan klien apakah ia benar-benar berminat untuk bisa berubah.

Hal yang sangat penting adalah bahwa konselor tidak mudah melepaskan keyakinannya tentang kemampuan klien untuk menemukan hidup yang lebih bertanggungjawab, bahkan apabila klien berusaha sedikit untuk mengikuti ketentuan itu.

7. Prosedur Konseling Gestalt

Terapi *gestalt* menekankan terapinya melalui eksprimen. Eksprimen gestalt adalah cara untuk menjelaskan keluar dari konflik internal dengan menjadikan perjuangan ini suatu proses yang aktual, tujuannya adalah memberi fasilitas kepada klien untuk mampu menangani titik hambatan dalam hidupnya (Corey, 1996: 238). Prosedur terapinya sangat mementingkan hubungan konselor-klien. Hal ini dapat dilihat dari langkah-langkah prosedur terapinya berikut.

a. Persiapan untuk eksprimen Gestalt.
   1) Konselor secara pribadi menghayati kekuatan eksprimen diri gestalt dengan menguasai teknik itu.
   2) Konselor menciptakan hubungan dengan klien, sehingga klien akan merasakan adanya cukup kepercayaan untuk berperan serta dalam pembelajaran yang bisa timbul dari hasil eksperimen gestalt.

3) Konselor tidak memberikan arahan dengan gaya memerintah untuk melakukan eksprimen.
4) Apabila ditemukan resistensi, maka yang dilakukan adalah mencari tahu mengapa klien berhenti.
5) Resistensi tidak harus diatasi secara defensif.

Sebagian besar terapi gestalt adalah konfrontatif, dalam hal ini konselor harus bersedia aktif dan pada saat-saat tertentu menantang, klien juga harus bersedia untuk mengambil resiko dan menantang diri sendiri. Konfrontasi dilakukan sedemikan rupa hingga klien mau bekerja sama, terutama manakala mereka dipersilahkan untuk meneliti perilaku, sikap, dan pandangan mereka sendiri. Konselor bisa mendorong klien untuk melihat beberapa hal tertentu yang tidak kongruen terutama kesenjangan antara ungkapan verbal dan ungkapan non verbal mereka (Corey, 1996: 241). Salah satu bagian yang paling esensial dari konfrontasi yang efektif adalah sikap hormat terhadap klien *(respect for the client)*.

b. Prosedur yang Membawa ke Perubahan.

Prosedur ini meliputi beberapa teknik perubahan kepribadian klien, yaitu sebagai berikut.

1) Mengeksplorasikan keinginan, kebutuhan, dan persepsi.
2) Fokus pada prilaku sekarang.
3) Membuat klien mau mengevaluasi perilaku mereka.
4) Merencanakan dan komitmen.

Keempat prosedur teknik ini akan diterangkan pada pasal teknik konseling mendatang.

8. *Rational Emotive Therapy (RET)*

Corey (1986:216) menguraikan empat langkah yang dilakukan konselor terapi rasional emotif dalam menghadapi klien, yaitu;

a. Langkah pertama, menunjukkan kepada klien bahwa mereka telah menggunakan banyak hal-hal "seharusnya", "seyogyanya", dan "harus" yang irasional. Klien belajar untuk memisahkan keyakinan mereka yang irasional dari yang rasional.

b. Langkah kedua, membawa klien melampaui tahap kesadaran, ditunjukkan bahwa mereka membiarkan gangguan emosional mereka tetap aktif dan terus berpikir tidak logis dan dengan mengulang-ulang makna serta falsafah menggagalkan diri sendiri. Dengan kata lain, oleh karena klien tetap saja mengindoktrinasi diri, mereka banyak memikul tanggung jawab atas adanya masalah yang mereka alami. Untuk bisa melampaui kenyataan sekedar mengakui pikiran dan perasaan yang irasional dari si klien maka konselor mengambil langkah ketiga.

c. Langkah ke tiga, menolong mereka memodifikasikan pemikiran mereka dan meninggalkan ide mereka yang irasional. Psikologi rasional emotif berasumsi bahwa keyakinan mereka yang tidak logis itu sudah sedemikian dalamnya tertanam hingga klien biasanya tidak mau mengubahnya sendiri. Oleh karena itu konselor membantu klien untuk bisa memahami lingkaran setan dari proses menyalahkan diri yang ada dalam diri klien.

d. Langkah keempat, menantang klien untuk mengembangkan falsafah hidup yang rasional sehingga di masa depan mereka bisa menghindarkan diri untuk tidak menjadi korban dari keyakinan irasional yang lain.

Berdasarkan beberapa prosedur yang dikemukakan para ahli konseling dalam teori dan pendekatan konseling, dapat disimpulkan:

a. Prosedur selalu mengemukakan tahapan-tahapan atau pasepase tertentu dalam melakukan pendekatan kepada klien.

b. Beberapa tahapan dalam prosedur konseling adalah untuk melakukan pendekatan dan hubungan yang baik antara konselor dan klien.
c. Klien dituntut secara kesadaran untuk mau secara aktif terlibat dalam proses konseling.

C. Teknik Konseling

Beberapa teori dan teknik pendekatan konseling mengemukakan beberapa teknik konseling antara lain sebagai berikut:

1. Psikoanalisis

Teknik psikoterapi mengarahkan sasarannya pada peningkatan kesadaran, dorongan terhadap wawasan intelektual ke dalam perilaku klien, dan pada pemahaman akan makna dari suatu gejala. Kegiatan terapi berawal dari kata-kata klien ke arah katarsis pada wawasan menuju ke kegiatan lewat materi yang tidak disadari. Semua ini dilakukan untuk bisa mencapai sasaran dari pemahaman intelek dan emosi serta reedukasi, yang mudah-mudahan, bisa menjurus ke perubahan kepribadian.

Ada enam teknik dasar dari terapi psikoanalitik, yaitu;

a. Tetap berada pada kerangka analitik, yaitu mengacu pada seluruh kawasan dari faktor-faktor prosedur dan gaya, misalnya keanoniman relatif dari penganalisis, diselenggarakannya pertemuan secara tetap dan konsisten, dan dimulai serta diakhirinya pertemuan secara tepat waktu. Salah satu dari sifat yang paling besar pengaruhnya dari terapi yang berorientasi pada psikoanalitik adalah bahwa kerangka yang konsisten itu sendiri sudah merupakan faktor terapeutik, yang bisa disejajarkan dengan derajat emosional pada pemberian makan yang teratur pada seorang bayi. Penganalisis berusaha untuk seminimal mungkin meninggalkan pola konsisten ini (seperti cuti,

perubahan jumlah uang imbalan, ataupun perubahan lingkungan pertemuan).

b. Asosiasi bebas. Asosiasi bebas memainkan peranan sentral dalam proses tetap terpeliharanya kegiatan itu dalam kerangka analitik. Pada tahap permulaan penganalisis menjelaskan aturan dasar dari psikoanalisis, yang menyangkut ucapan kata-kata klien dari apa yang masuk dalam benaknya, betapapun menyakitkan, bodoh, tidak penting, tidak logis, atau tidak relevannya ucapan itu. Asosiasi bebas semacam itu merupakan teknik sentral dari terapi psikoanalitik. Esensinya adalah bahwa klien melaju bersama pikirannya ataupun pendapatnya dengan jalan serta merta melaporkannya tanpa ada sensor.

    Asosiasi bebas merupakan salah dari dari peralatan dasar sebagai pembuka pintu ke keinginan, hayalan, konflik, serta memotivasi yang tidak disadari. Teknik ini sering menjurus ke suatu kenangan pada pengalaman masa lampau dan kadang-kadang menjurus ke pelepasan perasaan yang intens yang selama ini terkekang.

    Pada saat konselor mendengarkan asosiasi bebas si klien dia tidak hanya melihat apa yang terucap tetapi juga makna yang tersembunyi dibalik ucapan-ucapan itu. Kesadaran akan bahasa dari yang tak-sadar itu diistilahkan sebagai "mendengarkan dengan telinga ketiga" (Reik, 1948). Tidak satu patahpun kata yang diucapkan oleh klien ditafsirkan maknanya hanya seperti yang terucap. Misalnya, salah ucap bisa mengisyaratkan adanya perasaan atau pernyataan yang diungkapkan disertai oleh perasaan ataupun pernyataan yang berlawanan. Wilayah yang tidak diperbincangkan oleh klien sama pentingnya dengan wilayah yang dibahas olehnya.

c. Interpretasi. Interpretasi terdiri dari apa yang oleh penganalisis dinyatakan, diterangkan, dan bahkan diajarkan kepada

klien arti dari perilaku yang dimanifestasikan dalam mimpi, asosiasi bebas, penentangan, dan hubungan terapeutik itu sendiri. Fungsi dari interpretasi adalah memberi peluang kepada ego untuk mengasimilisakan meteri baru dan untuk mempercepat proses menguak materi di luar kesadaran selanjutnya.

Interpretasi berlandaskan penilaian konselor tentang kepribadian klien dan tentang faktor masa lampau klien yang mana yang ikut menjadi penyebab terjadinya kesulitan-kesulitan yang dialaminya sekarang. Menurut difinisi yang berlaku sekarang interpretasi mencakup mengidentifikasi, menjelaskan, dan menterjemahkan materi klien. Dalam pemberian interpretasi konselor harus dibimbing oleh rasa kesediaan klien untuk mau mempertimbangkannya (Saretsky, 1978). Konselor menggunakan reaksi klien sebagai tolak ukur. Hal yang penting adalah bahwa interpretasi harus dilakukan pada saat yang dikira tepat, oleh karena klien akan menolak interpretasi yang tidak diberikan pada waktu yang tepat.

d. Analisis mimpi, Analisis mimpi merupakan prosedur yang penting untuk bisa mengungkapkan materi yang disadari dan untuk bisa memberi klien suatu wawasan ke dalam kawasan problema yang tak terselesaikan. Pada saat orang tidur, mekanisme pertahanan pun dikendorkan, dan perasaan yang terkekang naik kepermukaan. Freud melihat mimpi sebagai "jalan maharaja menuju alam tidak sadar", oleh karena di alam mimpi itu keinginan-keinginan, kebutuhan-kebutuhan, serta rasa takut yang semuanya tidak disadari dikemukakan. Beberapa motivasi itu diungkapkan secara terselubung ataupun dalam bentuk lambang dan bukan diungkapkan secara langsung.

Mimpi mengandung isi dua tingkat: isi laten dan isi manifes. Isi laten terdiri dari motif yang tersembunyi, simbolis dan motif, keinginan dan rasa takut yang tak tersadari. Oleh karena

kesemuanya itu demikian menyakitkan dan mengancam maka implus seksual dan agresif yang tak tersadari yang menciptakan isi laten ditranspormasikan menjadi isi manifes yang lebih bisa diterima, yaitu berwujud mimpi seperti yang dialami orang. Proses ditransformasikannya isi laten ke isi manifes yang kurang mengancam itu disebut kerja mimpi. Tugas konselor adalah menguak makna terselubung itu dengan jalan mempelajari lambang-lambang yang terdapat dalam isi manifes dari mimpi itu. Selama sesi konselor mungkin meminta klien berasosiasi bebas terhadap beberapa aspek dari sesi manifes dari mimpi itu dengan maksud bisa menguak makna latennya.

Dalam kegiatan terapi klien melaporkan mimpi mereka dan didorong untuk berasosiasi bebas pada unsur dalam mimpinya, mengingat kembali perasaan yang telah dihadirkan. Lambat laun, mereka bisa menguak mimpi mereka. Konselor menggali asosiasi si klien dengan jalan menginterprestasi makna unsur-unsur mimpi klien.

e. Analisis dan interpretasi pada sifat menentang. Dalam terapi analitik sifat menentang adalah keengganan klien untuk membawa kepermukaan alam kesadaran materi di alam tidak sadar yang selama ini dikekang. Sifat menentang berarti suatu ide, sikap, perasaan atau perbuatan (disadari atau tidak disadari) yang menciptakan status quo dan menjadi penghalang terjadinya perubahan. Selama terjadinya asosiasi bebas atau asosiasi mimpi, klien menunjukkan bukti bahwa ia tidak ada kemauan untuk mengungkapkan buah pikiran, perasaan, serta pengalaman tertentu. Freud memandang sifat menentang sebagai dinamika ketidaksadaran yang digunakan orang untuk mengulangi kecemasan yang tidak tertahankan, yang kemungkinan akan datang kalau ia menjadi sadar akan impuls dan perasaan mereka yang selama ini telah dikekang.

Oleh karena sifat menentang itu mencegah masuknya materi yang mengancam ke kawasan alam sadar, konselor analitik menunjukkannya, dan klien harus berkonfrontasi dengannya, itu pun kalau ia berharap bisa menangani konflik secara realistis. Interprestasi konselor terhadap sikap menentang itu ditujukan ke arah pemberian pertolongan kepada klien agar bisa menyadari alasan-alasan mengapa sampai ada sifat menentang itu sehingga ia bisa menanganinya. Sebagai aturan umum, konselor menunjukkan dan menginterpretasi sifat menentang yang paling menonjol agar bisa berkurang kemungkinan klien menolak interpretasi dan peluang klien untuk mulai melihat perilakunya yang bersifat menentang itu makin besar.

Sifat menentang itu perlu diakui sebagai alat untuk mempertahankan diri dari kecemasan, namun perlu diakui pula bahwa sifat itu mengganggu kemampuan untuk menerima perubahan yang bisa membawa orang ke kehidupan yang lebih bisa disyukuri.

f. Analisis pada Transferensi. Interpretasi hubungan transferensi memungkinkan klien untuk bisa menangani konflik lama yang menyebabkan mereka menghambat perkembangan emosional mereka. Intinya adalah bahwa pengaruh hubungan terdahulu dikurangi akibatnya dengan aksi-aksi penanganan konflik emosi yang sejenis dalam kegiatan hubungan terapeutik dengan konselor analitik.

Transferensi memanifestasikan diri di proses terapeutik pada tempat di mana hubungan klien sebelumnya memberikan andilnya pada perbuatan yang mengacau terhadap keadaannya di masa kini. Klien memberikan reaksi terhadap konselornya seperti yang mereka lakukan terhadap orang signifikan tertentu. Situasi transferensi dianggap berharga dalam terapi oleh karena manifestasinya memberi klien kesempatan untuk

mengalami kembali berbagai perasaan yang kalau tidak ada transferensi itu tidak akan bisa diraih. Lewat hubungan dengan konselor, klien mengungkapkan perasaan, keyakinan, dan keinginan yang selama ini terkubur di alam tidak sadar mereka. Tanpa disadari, mereka ulang aspek-aspek pengalaman mereka di masa lalu dalam kegiatan hubungan terapeutik. Melalui interpretasi yang benar dan tepat dan menangani versi baru perasaan terdahulu ini maka klien mampu mengubah beberapa dari pola perilaku yang sudah bertahan sekian lama.

2. Teknik Konseling Adlerian

Menurut pendekatan Adlerian, sasaran terapinya adalah melakukan *reeducate* kepada klien sehingga mereka bisa hidup di tengah masyarakat sebagai anggota yang sederajat, yang mau memberi dan menerima dari orang lain (Corey, 1996: 139-140). Proses konseling adalah pendidikan kembali (*reedukasi)* berfokus pada penyediaan informasi, mengajar, membimbing, dan menawarkan dorongan semangat kepada klien yang kehilangan semangat. Proses akhir dari konseling adalah menolong klien menentukan pilihan-pilihan baru *(helping with reorientation)*. Proses ini adalah penerapan teknik konseling yaitu berorientasi pada tindakan yang disebut reorientasi dan reedukasi, menerapkan wawasan dalam praktik (Corey,1996:150). Konselor dan klien mempertimbangkan alternatif yang mungkin ada beserta konsekuensinya, mengevaluasi betapa alternatif ini akan bisa mencapai sasaran klien, dan menetapkan langkah-langkah tindakan yang spesifik. Adapun teknik konseling Adlerian ini dilukiskan oleh Dinkmayer, dan Sperry (1987), dan Mosak (1995) dalam Corey (1996: 150- 153) adalah sebagai berikut;

a. Tindakan langsung (*immediacy*), yaitu usaha penanganan langsung terhadap apa yang terjadi pada saat sesi konseling berlangsung. Hal ini dapat menolong klien melihat bagaimana

kejadian yang sedang berjalan di sesi konseling bisa merupakan sampel dari kejadian sehari-hari (Corey,1996:150). Misalnya, ketika klien merengek-rengek untuk mendapatkan saran dimana klien menjadikan semuanya berantakan kalau harus mengambil keputusan yang penting. Jika Anda konselor menjelaskan secara eksplisit bagaimana dia memandang Anda dalam hubungan ini dan mengatakan kepadanya betapa Anda jadi terpengaruh oleh kehendaknya untuk mengambil keputusan untuknya, berarti Anda telah menggunakan teknik tindakan langsung.

b. Niat paradoksal. Teknik ini terdiri dari intervensi terapeutik yang nampaknya kontradiktif, bahkan tidak masuk akal. Esensinya adalah bahwa teknik ini menghubungkan diri dengan sifat menantang si klien dan bukan melawannya. Teknik ini berisi sifat-sifat empati, pembangkitan semangat, dan humor serta menjurus ke minat sosial yang mungkin meningkat (Corey, 1996: 151). Teknik ini digunakan Adler untuk menangani insomnia dan ketegangan, bagi orang yang depresi sebaiknya ada orang yang mengawasi.

   Teknik ini juga bisa dipakai bagi klien yang suka menunda-nunda. Kepada klien seperti ini bisa dianjurkan agar menunda tugas selama mungkin. Klien yang mengeluh karena merasa takut untuk bicara keras di kelas didorong untuk mengambil tempat paling belakang dan tutup mulut. Intinya penggunaan teknik ini konselor merekomendasikan untuk membesar-besarkan suatu pola perilaku sepanjang waktu yang ditentukan, sehingga klien dapat melihat kemungkinan dia bisa belajar apa dari eksprimen itu. Rasionalnya bahwa teknik ini membantu klien agar bisa secara dramatis sadar bagaimana dia bersikap pada situasi tertentu dan betapa dia harus bertanggung jawab atas konsekuensi dari perilaku itu.

c. Berandai-andai. Dalam teknik ini, konselor menciptakan situasi bermain peran di mana klien membayangkan dan melakukan sesuatu yang mereka inginkan untuk melakukan. Kalau klien berkata; "kalau saja saya bisa......", mereka bisa didorong semangatnya untuk memerankan apa yang ada di angan-angannya paling tidak selama seminggu, hanya untuk mengetahui apa yang akan terjadi (Corey,1996:151).

Klien dan semua orang sebetulnya sering menginginkan sesuatu yang tidak mereka punyai. Sebagai contoh, sebagian orang menginginkan kepercayaan diri lebih tinggi. Berbeda dengan orang yang lain menginginkan ketenangan sebagai ganti yang tidak tenang dan gelisah (Flanagan & Flanagan, 2004:98). Sebagai contoh, klien berkata bahwa ia ingin sekali menantang rasa takutnya yang amat sangat untuk berbicara dengan wanita. Konselor mungkin akan berkata: minggu depan saya harap anda berbuat atau berpenampilan seolah-olah anda sangat cerdik, menarik, dan tampan. Berperilakulah seolah anda bisa menawarkan banyak hal dan wanita akan kehilangan kalau tidak segera mengenal anda. Saya sarankan agar anda mendekati paling sedikit tiga orang wanita yang selama ini ingin kamu kenali (Corey, 1996: 151).

Teknik ini terutama semata bersifat percobaan, memberi ijin klien untuk melihat bagaimana rasanya untuk mencoba memakai cara menjadi orang yang baru. Dengan mulai mengerjakan eksperimen ini dan kemudian membicarakan tentang mereka dalam terapi, klien memperoleh perspektif baru dan motivasi baru untuk bertindak pada jalan berbeda yang lebih adaptif (Flanagan & Flanagan, 2004:98). Klien ditantang untuk mengambil resiko dan dengan tegar melakukan hal yang yang dikatakannya ingin ia lakukan. Apabila hal ini gagal, ia bersama konselor bisa membahas apa penyebab ketidakberhasilan pengalaman itu.

d. Menuang tuba ke dalam mangkok susu klien *(Spitting in the Client's Soup.)* Penerapan teknik ini ialah konselor menentukan usaha dan imbalan dari suatu perilaku untuk kemudian memorak-porandakannya (*spoils the game*) dengan jalan mengurangi kemanfaatan perilaku itu di depan mata klien. (Corey, 1996: 151). Misalnya, seorang ayah mungkin tidak jemu-jemunya mengatakan kepada anak-anaknya bagaimana selama ini memeras keringat agar anak-anaknya bisa menikmati yang terbaik dalam hidup ini. Konselor mungkin berkonfrontasi dengan sikapnya yang sok mau berkorban itu dan menunjukkan betapa si ayah itu sebenarnya menginginkan suatu penghargaan dari anak-anaknya. Tugas konselor bukanlah menghimbau si ayah agar merubah ceritanya, melainkan menunjukkan kepadanya harga yang harus dibayar untuk gayanya itu. Klien ada pilihan untuk melanjutkan perilakunya itu, tetapi imbalan yang mungkin akan diterima akan porak poranda (*spoils*) karena ia tidak mampu lagi untuk menipu diri sendiri.

e. Menangkap diri sendiri *(Catching Oneself)*. Teknik menangkap diri sendiri dirancang untuk membantu klien menjadi sadar akan ketidaktepatan pola perilaku dan tujuan mereka (Flanagan & Flanagan, 2004:98). Mula-mula mungkin klien terlambat menangkap dirinya sendiri, yaitu setelah terbelit oleh pola lama, akhirnya melalui latihan, mereka bisa belajar mengantisipasi peristiwa sebelum peristiwa itu terjadi. Pada contoh di atas (*spitting in the client's soup)*, sang ayah mungkin berkeputusan untuk menghindari penggunaan teknik menginginkan anaknya merasa bersalah sebagai ungkapan terima kasih. Namun demikian, meskipun ada niat baik untuk mengubah diri seperti ini, ia mungkin sekali-kali masih tertangkap oleh dirinya sendiri mempraktikkan pola lama, namun pada saat seperti ini paling tidak dia bisa sekedar beristirahat sebentar dan menimbang-nimbang cara lain untuk menanggapi anak-anaknya.

Melalui proses menangkap diri sendiri, klien menjadi sadar bahwa ia berperilaku menghancurkan diri sendiri atau memiliki gagasan yang irasional tetapi tidak melakukan usaha menyalahkan dirinya sendiri (Corey,1996:152).

f. Teknik menekan tombol *(Push-Button Technique)*. Teknik ini dimulai konselor menyuruh klien membayangkan pengalaman yang menyenangkan dan tidak menyenangkan secara bergantian, kemudian menaruh perhatian pada perasaan yang menyertai pengalaman itu. Tujuannya adalah mengajar klien bahwa sesungguhnya ia bisa menciptakan perasaan apapun yang diinginkan dengan jalan menetapkannya dalam pikirannya (Corey,1996:152). Sebagai jawaban atas "aku tidak bisa berubah bagaimana merasakan" atau "itu bukan kesalahanku; aku tidak bisa membantu apa yang aku lakukan". Konselor menggunakan imajinasi klien untuk mempertunjukkan kapasitasnya untuk mengalami perasaan positif dan negatif dengan membayangkan situasi yang menimbulkan perasaan ini. Klien bisa mengalami perubahan pada tegangan badan, detak jantung, dan sebagainya bersesuaian perubahan dalam pergerakan ke tindakan (Sweeney, 1998: 301).

   Adler percaya bahwa di bawah tiap-tiap perasaan ada suatu kesadaran, dengan didasarkan pada asumsi ini, inilah yang mendasari suatu teknik terapi yang dikenal sebagai "teknik menekan tombol". Teknik ini dirancang untuk membantu klien memiliki kendali emosional lebih besar (Flanagan & Flanagan, 2004:98). Dalam hal ini seorang konselor harus menolong klien untuk bisa mengakui bahwa ia telah memilih depresi dan itu pulalah yang akhirnya dia dapat dari hasil pikirannya.

g. Menghindari Perangkap *(Avoiding Traps)*. Klien datang ke kegiatan konseling dengan berbekalkan pola menaklukkan diri sendiri yang dilakukannya sehari-hari. Mereka mungkin terikat pada suatu asumsi yang keliru oleh karena persepsi yang ber-

dasarkan purbasangka (Corey, 1996: 152). Misalnya, beberapa orang klien merasa yakin bahwa tidak seorangpun yang benar-benar peduli terhadap mereka, jadi kemungkinannya ialah bahwa mereka akan membuat konselor menjadi orang yang akhirnya nanti akan memberi reaksi orang-orang itu. Dalam hal ini, konselor wajib berjaga-jaga agar tidak terjerumus ke dalam perangkap seperti itu dan tidak menguatkan perilaku klien yang membuat mereka terpaku pada pola lama. Melainkan, konselor dinasihatkan untuk mendorong berkembangnya perilaku yang akan membawa mereka ke kedewasaan psikologis yang makin meningkat.

h. Pemberian Tugas serta Komitmen (*Task Setting and Commitment*). Teknik ini ialah pemberian tugas dan komitmen terhadap klien untuk pengambilan langkah kongkrit dalam penyelesaian problema. Rencana disusun untuk jangka waktu yang terbatas, bila klien dapat menyelesaikan beberapa tugas yang sepesifik, mereka akan bisa kemudian mengembangkan rencana baru dengan penuh percaya diri (Corey,1996:153). Pengaturan tugas adalah suatu aspek yang penting menyangkut proses " Pekerjaan rumah" tugas untuk mencoba perilaku baru, mengambil bagian dalam suatu kelompok studi, atau sederhananya mengamati orang lain dalam kehidupan mereka bekerja sehari-hari (Sweeney, 1998: 301).

    Tugas haruslah realistis dan bisa dilakukan. Apabila rencana itu tidak bisa berjalan baik, dapat di bahas dan direvisi pada sesi berikutnya. Apabila tugas itu berhasil, klien dapat melaukan tugas untuk tujuan jangka panjang yang akan menolong mereka pergi kearah yang mereka inginkan.

i. Mengakhiri dan Merangkum Sesi (*Terminating and Summarizing the Session*). Konselor dalam membuat batas suatu sesi dan menutup suatu sesi seharusnya tidak mematikan keinginan klien untuk melanjutkan eksplorasinya pada suatu isu.

Merangkum suatu sesi merupakan keterampilan yang harus dikuasai oleh konselor (Corey,1996:153). Pada saat suatu sesi menjelang berakhir, konselor menolong klien mengkaji ulang apa yang telah dipelajari. Kaji ulang ini merupakan waktu yang tepat untuk mendiskusikan pekerjaan rumah (*homework assignments*) yang berorientasi pada perbuatan yang bisa dilakukan oleh klien dalam seminggu. Dengan demikian klien dibangkitkan semangatnya untuk menerapkan bahan ajar baru ke situasi sehari-hari.

3. Teknik Konseling Existential

Menurut konseling Exsistential Therapy pada dasarnya tidak memiliki perangkat teknik yang siap pakai, eklektismenya bisa menggunakan teknik psikoanalitik, dan teknik terapi kognitif behavioral (Corey, 1996: 184), ia memiliki lebih dari satu gaya dalam memandang manusia bukan dengan sistem yang kaku (Jones, 1995:146). Therapis tidak mengarahkan klien, tetapi lebih sebagai mitra eksistensial dengan klien, membantu klien menyusun kembali komunikasi dengan orang lain dan dengan diri sendiri, dengan beberapa cara yang telah hilang. Therapy harus dipahami sebagai suatu pertemuan antara dua individu yang secara optimal diperlakukan satu sama lain adalah subjek bukan sebagai objek. Kedua-duanya harus merasakan mereka sedang mengambil bagian dalam pertemuan ini (Burns, 1983: 149).

Ada tiga tahap dalam proses teknik konseling eksistensial (Corey, 1996: 185) sebagai berikut.

a. Tahap Permulaan (*Initial Phase*).

Pada tahap ini, konselor membantu klien dalam hal mengidentifikasi dan mengklarifikasi asumsi mereka terhadap dunia. Klien diajak untuk mendefinisikan dan menanyakan tentang cara mereka memandang dan menjadikan eksistensi mereka bisa diterima. Mereka meneliti nilai mereka, keyakinan, serta

asumsi untuk menentukan kesahihannya. Umumnya ini bukan pekerjaan yang mudah, sebab mereka kebanyakan memaparkan problema dirinya dari sebab eksternal dan orang lain yang bertanggungjawab terhadap apa yang mereka lakukan atau tidak lakukan. Dalam hal ini, konselor mengajarkan untuk bercermin pada eksistensi mereka sendiri dan meneliti peranan mereka dalam hal terciptanya problema mereka dalam hidup.

b. Tahap Tengah (*Middle phase*).

   Pada tahap ini, klien didorong semangatnya untuk lebih dalam lagi meneliti sumber dan otoritas dari sistem nilai mereka. Proses evaluasi diri ini biasanya membawa klien ke pemahaman baru dan beberapa resetrukturisasi dari nilai dan sikap mereka. Klien mendapatkan cita rasa yang lebih baik akan jenis kehidupan macam apa yang mereka anggap pantas. Mereka mengembangkan gagasan yang jelas tentang proses pemberian nilai internal mereka.

c. Tahap Akhir (*Final phase*).

   Pada tahap akhir, adalah menolong klien untuk bisa melaksanakan apa yang telah mereka pelajari tentang diri mereka sendiri. Sasaran terapi adalah memungkinkan klien untuk bisa mencari cara pengaplikasian nilai hasil penelitian dan internalisasi dengan jalan yang kongkrit. Biasanya klien menemukan kekuatan mereka dan menemukan jalan untuk menggunakan kekuatan itu demi menjalani eksistensi kehidupannya yang memiliki tujuan.

Eksistensial memandang bahwa teknik adalah sebagai alat untuk menolong klien menjadi sadar akan pilihan-pilihan mereka dan menerima pertanggungjawaban yang menyertai penggunaan kebebasan pribadi mereka.

4. Teknik Konseling Behavioral

Dalam terapi behavioral kontemporer teknik apapun yang dapat ditunjukkan untuk mengubah perilaku dapat dilibatkan dengan rencana penanganan. Lazarus (1980) mendukung penggunaan teknik yang beraneka ragam, tanpa memperhatikan asal teori itu. Menurut pandangannya, makin ekstensif rentangan teknik terapi itu, secara potensial terapis itu makin efektif. Terapis behavioral tidak harus membatasi diri pada metode yang berasal dari teori belajar saja, demikian juga teknik behavioral dapat dimasukkan dalam kegiatan pendekatan yang lain.

Corey (1996:291) mengemukakan beberapa teknik konseling behavioral yang sering digunakan oleh para praktisi, yaitu: (a) latihan relaksasi (latihan bersantai), (b) desensitisasi sistematis, (c) metode permodelan, (d) program latihan memberikan tekanan, (e) program menangani diri-sendiri, dan (f) terapi multimodal. Secara ringkas keenam teknik tersebut diuraikan sebagai berikut:

a. Latihan Relaksasi (bersantai)

Latihan relaksasi telah menjadi makin populer sebagai metode mengajar seseorang untuk menangani stres yang dihasilkan oleh kehidupan sehari-hari. Sasarannya adalah agar otot-otot menjadi kendur dan mental menjadi relak dan mudah dipelajari. Setelah klien belajar dasar-dasar dari prosedur relaksasi maka hal yang esensial adalah bahwa mereka mempraktekkan latihan-latihan ini setiap hari agar bisa mendapatkan hasil yang maksimal.

Prosedur relaksasi seringkali dipakai dengan dikombinasikan dengan sejumlah teknik behavioral yang lain, termasuk di dalamnya adalah prosedur disensitisasi emajinal, desensitisasi yang sistematik, latihan memberi tekanan, program penanganan diri, instruksi yang sudah direkam, relaksasi yang distimulasi oleh umpan balik biologis (biofeedback), hipnosis,

meditasi, dan latihan otogenik mengajar pengontrolan dari fungsi tubuh dan imajinal melalui otosugesti.

Penggunaan yang paling umum latihan relaksasai ini adalah untuk masalah yang ada hubungannya dengan stres dan kecemasan, yang sering dimanifestasikan dalam gejala psikosomatik. Penyakit lainnya yang bisa tertolong oleh latihan relaksasi mencakup tekanan darah tinggi dan masalah cardio-vascular yang lain, sakit kepala migraine, asma, dan insomnia.

b. Disensitisasi Sistematik

Disensitisasi sistematik didasarkan pada prinsip kondisioning klasik. Asumsi dasar yang mendasari teknik ini adalah bahwa responsi terhadap kecemasan itu dapat dipelajari, atau di-kondisikan, dan bisa dicegah dengan memberi substitusi berupa suatu aktivitas yang sifatnya memusuhinya. Prosedur itu digunakan terutama bagi reaksi kecemasan dan peng-hindaran. Hal ini mencakup, (a) pertama, analisis behavioral dari stimulus yang menyebabkan kecemasan dan dibangunnya suatu hirarki dari situasi penghasil kecemasan; (b) kemudian prosedur relaksasi itu diajarkan dan dipasangkan dengan skenario yang dihayalkan. Situasinya dikemukakan dalam suatu urut-urutan yang berangkat dari yang paling ringan sampai yang paling mengancam. (c) Stimulus yang menghasilkan kecemasan berkali-kali dipasangkan dengan latihan relaksasi sampai hubungan antara stimulus-stimulus serta responsi terhadap kecemasan itu terhapus (Wolpe, 1958, 1969).

Sebelum desensitisasi dimulai, terapis melakukan wawancara permulaan untuk mengidentifikasikan informasi spesifik tentang kecemasan dan untuk mengumpulkan latar belakang informasi yang relevan mengenai diri klien. Wawancara ini, yang bisa berlangsung selama beberapa sesi, bisa menjadikan terapis mengenal lebih baik siapa sebenarnya klien itu. Terapis menanyakan kepada klien tentang keadaan khusus yang

memicu rasa takut yang terkondisi itu. Misalnya: dalam keadaan yang bagaimana klien merasa cemas ?, apabila klien merasa cemas dalam situasi sosial, apakah kecemasan itu bervariasi sesuai dengan jumlah orang yang hadir ?, apakah klien merasa lebih cemas dengan orang dari jenis kelamin yang sama atau dengan orang yang berlawanan jenis ?.

Klien diminta untuk memulai proses memonitor diri yang terdiri dari mengamati dan mencatat situasi selama minggu yang menyulut responsi kecemasan. Beberapa terapis juga mengedarkan kuesioner untuk menghimpun data tambahan tentang situasi yang mengarah ke kecemasan.

Apabila keputusan diambil untuk menggunakan prosedur desensitisasi, terapis memberikan klien sebuah rasionil untuk prosedurnya dan secara singkat melukiskan apa yang terlibat. Morris (1986) membuat garis besar tentang desensitisasi sistematik menjadi tiga langkah: (a) latihan bersantai, (b) pengembangan hirarkhi kecemasan, dan (c) desensitisasi sistematik yang tepat.

1) Latihan Bersantai.

   Selama beberapa sesi-sesi permulaan klien diberi pelajaran bagaimana caranya untuk relaksasi. Langkah dalam latihan bersantai ini didasarkan pada versi yang dimodifikasi dari teknik yang dikembangkan oleh Jacobson (1938) dan dilukiskan secara rinci oleh Wolpe (1969) sebagai berikut:

   (a) Terapis menggunakan nada suara yang tenang, lembut dan menyenangkan untuk mengajar pengendoran otot secara progresif.

   (b) Kemudian klien diberi pelajaran bagaimana mengendorkan semua otot selagi memandang berbagai bagian tubuhnya, dengan tekanan pada urat pada wajah. Otot lengan yang pertama kali

dikendorkan, diikuti oleh kepala, leher dan bahu, punggung, perut, dan toraks, kemudian bagian bawah dari tubuh. Klien disuruh mempraktekkan relaksasi di luar sesi terapi kira-kira 30 menit setiap hari.

2) Pengembangan Hirarkhi Kecemasan

Setelah wawancara permulaan dan selama tahap latihan relaksasi, terapis bekerja dengan klien untuk mengembangkan hirarki kecemasan untuk setiap kawasan yang telah teridentifikasi. Stimulus yang menyulut kecemasan pada kawasan yang telah teridentifikasi, stimulus yang menyulut kecemasan pada kawasan tertentu, seperti penolakan, kecemburuan, kritikan, ketidaksetujuan, atau fobia yang lain, dianalisis. Terapis menyusun daftar urutan situasi yang menyulut timbulnya kecemasan dan penampikan yang makin meningkat. Hirarki itu diatur dalam urut-urutan mulai dari situasi yang terburuk yang bisa dibayangkan oleh klien sampai ke situasi yang menimbulkan kecemasan yang paling sedikit. Misalnya saja, apabila sudah ditetapkan bahwa klien ada kecemasan yang dikaitkan dengan rasa takut kalau tidak diterima, situasi yang mungkin menimbulkan kecemasan paling parah adalah kalau tidak bisa diterima oleh kawan hidup, kemudian oleh teman dekat, selanjutnya oleh rekan kerja. Situasi mengganggu yang paling ringan mungkin apabila orang belum dikenal tidak mempedulikannya pada suatu pesta.

3) Desensitisasi Sistemik yang Tepat

Desensitisasi tidak dimulai sampai beberapa sesi setelah wawancara permulaan selesai dilakukan. Diperlukan waktu yang cukup bagi klien untuk mempelajari bersantai di kantor, untuk dipraktekkan di rumah, dan untuk itu menyusun hirarki kecemasan. Proses desensitisasi dimulai dengan klien

yang telah relak dengan sempurna dengan mata tertutup. Skenario netral dikembangkan, dan klien diminta untuk membayangkannya. Apabila klien tetap relak, dia diminta untuk membayangkan skenario yang paling sedikit menimbulkan kecemasan dalam hirarki situasi yang telah dikembangkan. Terapis bergerak maju dalam hirarkhi sampai klien memberi isyarat bahwa pada situasi itulah klien mengalami kecemasan dan pada saat itu pula skenario dihentikan. Kemudian pengendoran ketegangan dimulai lagi, dan klien melanjutkan naik kehirarkhi diatasnya. Penanganan berhenti manakala klien tetap dalam keadaan relak pada saat ia membayangkan skenario di mana dulu pernah merupakan keadaan yang paling banyak mengganggu dan menimbulkan kecemasan.

Pekerjaan rumah dan tindak lanjut merupakan komponen yang esensiil dari desensitisasi yang berhasil. Klien bisa memperaktekkan prosedur bersantai yang telah disaring setiap hari, yaitu pada saat mereka memvisoalisasikan skenario yang sudah disempurnakan pada sesi sebelumnya. Lambat laun, mereka juga membiarkan diri ada dalam situasi nyata sebagai cara selanjutnya dalam hal menangani kecemasan mereka.

Desensitisasi yang sistematis merupakan teknik yang cocok untuk menangani fobia, dan juga telah digunakan secara efektif untuk menangani mimpi buruk, aqnoreksia nervosa, obsesi, pemberang, gagap, dan depresi.

c. Metode Modelling (permodelan).

Istilah modelling, observational *learning* (belajar dengan mengamati), *imitation* (menirukan), *social learning* (belajar sosialisasi), dan *vicarious learning* (belajar dengan meng-

gantikan) telah digunakan dengan pengertian yang sama dan secara bergantian, semuanya berarti proses berbuat yang dilakukan oleh perilaku seseorang individu atau kelompok model sebagai stimulus terjadinya pikiran, sikap, dan perilaku yang serupa di pihak pengamat. Melalui proses belajar dengan mengamati, klien sendiri bisa belajar untuk menunjukkan perbuatan yang dikehendaki tanpa harus belajar lewat trial end error. Bandura (1986) menegaskan peranan permodelan dalam pengembangan dan modifikasi banyak dari perilaku manusia. Sebagai contoh, disiratkan olehnya bahwa sebagian besar dari rasa takut dikembangkan lewat transmisi sosial dan bukan lewat pengalaman langsung dengan stimulus yang bersifat memusuhi.

d. Latihan Menegaskan Apa yang Diinginkan (LMAD)

Pendekatan behavioral yang telah mencapai popularitas adalah LMAD yang merupakan satu bentuk dari latihan keterampilan bersosialisasi. Pada setiap tingkat pengembangan dalam hidup haruslah dikuasai keterampilan bersosialisasi utama. Anak-anak perlu belajar bagaimana berkawan., anak adolasens perlu belajar bagaimana caranya berinteraksi dengan lawan jenisnya, dan orang dewasa harus belajar belajar caranya untuk secara efektif berhubungan dengan pasangannya, sejawatnya, dan pengawas. Orang yang tidak memiliki keterampilan bersosialisasi seringkali mengalami kesulitan mengadakan hubungan antar personal di rumah, di lingkungan kerja, di sekolah, dan selama waktu senggang. Metode behavioral telah didesain untuk mengajar pribadi-pribadi semacam itu cara untuk berinteraksi dengan sukses. Banyak orang yang mengalami kesulitan untuk menganggap bahwa merupakan hal yang pantas-pantas saja atau pun merupakan hak seseorang untuk menegaskan apa yang diinginkan . LMAD dapat berguna bagi orang-orang seperti berikut ini:

1) Mereka yang tidak mampu mengungkapkan rasa amarah atau terganggu
2) Mereka yang sulit untuk mengatakan tidak
3) Mereka yang terlalu sopan dan yang membiarkan orang lain memanfaatkannya
4) Mereka yang sulit mengungkapkan rasa kasih dan respon-respon positif yang lain, dan
5) Mereka yang merasa bahwa mereka tidak ada hak untuk mengungkapkan pendapat, apa yang mereka percayai, dan apa yang mereka rasakan.

Asumsi dasar yang melandasi LMAD adalah bahwa setiap orang ada hak (tetapi bukan kewajiban) untuk mengungkapkan perasaannya, pendapat, apa yang diyakini, serta sikap. Salah satu sasaran dari latihan semacam itu adalah untuk meningkatkan keterampilan behavioralnya sehingga mereka bisa menentukan pilihan apakah pada situasi tertentu perlu berperilaku seperti apa yang diinginkan atau tidak. Sasaran yang lain adalah mengajar orang untuk mengungkapkan diri dengan cara sedemikian rupa sehingga terefleksi kepekaannya terhadap perasaan dan hak orang lain. Menegaskan apa yang diinginkan tidak berarti agresi; jadi orang yang benar-benar ingin menegaskan apa yang ia inginkan tidak berarti dengan segala cara ingin menunjukkan haknya untuk mengatakan apa yang ia inginkan dengan mengabaikan perasaan orang lain.

e. Program Mengelola Diri Sendiri dan Perilaku yang Diarahkan Sendiri.

Ada kecendrungan yang meningkat manuju ke pengintegrasian metode behavioral dan kognitif untuk menolong klien mengelola masalah mereka sendiri. Trend yang terkait, menuju ke "memberikan cara psikologi", mencakup psikolog yang mau

berbagi pengetahuan mereka sehingga “konsumen” dapat makin sanggup menjalani hidup yang diarahkan sendiri dan tidak tergantung lagi pada pakar untuk berurusan dengan masalah mereka. Para psikolog yang mau berbagi perspektif terutama peduli untuk mengajar orang keterampilan yang nanti diperlukan untuk mengelola hidup mereka sendiri secara efektif.

Mengelola diri sendiri adalah fenomina yang relatif baru dalam konseling dan terapi. Strategi mengelola diri sendiri mencakup, tetapi tidak terbatas pada, memantau sendiri, memberi imbalan sendiri, mengadakan kontrak sendiri, dan pengendalian stimulus. Strategi mengelola diri sendiri telah diaplikasikan pada banyak populasi dan banyak mengelola seperti kecemasan, depresi dan kepedihan.

Gagasan pokok dari penilaian pengelolaan diri dan intervensi adalah bahwa perubahan bisa dihadirkan dengan mengajar orang menggunakan keterampilan menangani situasi bermasalah. Generalisasi dan tetap mempertahankan hasil akhir terpacu dengan jalan mendorong klien untuk menerima tanggung jawab menjalankan strategi ini dalam kehidupan sehari-hari.

Dalam program mengelola diri sendiri, orang mengambil keputusan tentang hal yang berhubungan dengan perilaku khusus yang ingin dikendalikan atau diubah. Contoh yang umum diantaranya ialah mengendalikan merokok, minum alkohol, dan obat bius, kajian belajar dan keterampilan mengelola waktu, dan urusan kegemukan dan terlalu banyak makan. Seringkali orang menemukan bahwa alasan utama dari orang yang tidak bisa mencapai sasaran adalah tidak dimilikinya keterampilan. Dalam kawasan seperti itulah pendekatan pengarahan sendiri bisa memberikan garis besar bagaimana didapat perubahan dan sebuah rencana yang akan membawa ke perubahan.

Lima ciri dari program pengelolaan sendiri yang efektif dirinci oleh Cormier dan Cormier (1985) sebagai berikut:

1) Kombinasi dari strategi mengelola diri sendiri biasanya lebih berguna daripada hanya sebuah strategi tunggal
2) Penggunaan strategi yang konsisten adalah esensial. Apabila usaha mengelola diri sendiri tidak dilakukan secara berurutan pada suatu periode yang tertentu, keefektifannya untuk bisa menghasilkan perubahan yang signifikan bisa jadi terlalu terbatas
3) Perlu ditetapkan seperangkat sasaran yang realistis dan kemudian dievaluasi tingkatan seberapa yang bisa diraih dari sasaran itu
4) Penggunaan penguatan diri sendiri merupakan komponen yang penting dari program mengelola diri sendiri
5) Tunjangan yang diberikan oleh lingkungan harus ada untuk tetap dipertahankannya perubahan yang telah terjadi sebagai hasil dari program mengelola diri sendiri.

Watson dan Tharp dalam Qorey (1996:432-433) menawarkan sebuah model yang didesain untuk perubahan yang diarahkan sendiri pada empat tahap berikut.

1) Penyaringan Sasaran.

Tahap pembukaan mulai dengan merinci perubahan apa yang diinginkan . Pada saat yang sama sasaran harus ditentukan satu perubahan, dan sasaran itu harus bisa diukur, bisa dijangkau, positif dan signifikan untuk orang itu. Persyaratan terakhir ini sangatlah penting, oleh karena kalau orang itu mengembangkan suatu program mengubah diri sendiri yang didasarkan pada sasaran yang ditetapkan oleh orang lain, maka program itu mungkin gagal mencapai sasaran.

2) Menerjemahkan Sasaran Menjadi Perilaku yang Diinginkan.

Sasaran yang disaring dalam tahap pembukaan diterjemahkan menjadi perilaku yang diinginkan. Sampai pada efek itu, pertanyaan berikut ini adalah relevan: “Prilaku spesifik apa yang ingin saya tingkatkan atau kurangi ?. Mata rantai perbuatan apakah yang akan menghasilkan sasaran saya itu ?”.

3) Memantau Perkembangan Diri Sendiri.

Langkah pertama yang besar artinya dalam perubahan yang diarahkan sendiri adalah proses pemantauan sendiri, yang terdiri dari dengan sengaja dan secara hati-hati menyertai perilakunya sendiri. Pemantauan ini mungkin membawa ke kesadaran, difokuskan pada perilaku yang bisa diamati dan kongkrit dan bukan pada peristiwa berlatar belakang sejarah ataupun pengalaman dari perasaan. Sebuah buku harian perilaku merupakan salah satu dari metode paling sederhana untuk mengamati perilaku seseorang. Terjadinya perilaku yang khas dicatat, bersama dengan komentar tentang petunjuk penyerta yang relevan serta konsekuensinya. Apabila anda ingin mengubah kebiasaan makan anda, misalnya, catatan yang masuk dalam buku harian perilaku adalah apa yang dimakan, peristiwa atau situasi sebelum makan atau menyantap makanan kecil, frekuensi saat makan, jenis makanan yang disantap, dan sebagainya. Jumlah keseluruhannya bisa juga ditransfer pada setiap kegiatan harian atau mingguan berakhir ke dalam sebuah bagan yang berupa catatan visual tentang kemajuan (atau tidak adanya kemajuan) mengarah ke sasaran yang disaring sendiri.

4) Menyelesaikan Rencana Perubahan.

Tahap ini dimulai dengan perbandingan antara informasi yang di dapat dari pemantauan sendiri dan standar seseorang akan perilaku spesifik. Setelah klien membuat evaluasi tentang perubahan perilaku yang mereka inginkan, mereka perlu menyusun program aksi untuk mendatangkan perubahan yang

sesungguhnya. Rencana menolong untuk secara bertahap mengganti perbuatan yang tidak dikehendaki dengan yang diinginkan atau untuk meningkatkan perbuatan yang diinginkan. Rencana semacam itu akan menyertai suatu tipe sistem penguatan sendiri dan perundingan kontrak kerja.

Penguatan diri sendiri, seperti berperan serta dalam kegiatan yang menyenangkan , merupakan bagian dasar dari rencana perubahan. Memuji diri sendiri bisa merupakan sarana penguat yang berguna, oleh karena bisa secara mudah diaplikasikan setelah terlaksana perilaku seperti yang ditargetkan. Penggunaan penguatan untuk mengubah perilaku merupakan saka guru dari terapi behavioral modern. Memilih pengajaran pada diri sendiri yang tepat merupakan hal yang penting, yaitu yang memberi motivasi secara pribadi. Watson dan Tharp menyiratkan bahwa tujuan penguatan diri sendiri adalah demi perilaku yang diinginkan itu berhasil sehingga konsekuensi wajar dari kehidupan sehari-hari bisa mempertahankannya. Dengan kata lain, penguatan diri sendiri merupakan strategi temporer untuk digunakan sampai orang bisa mengimplementasikan perilaku baru dalam kehidupan sehari-hari.

Mengontrak sendiri, merupakan fase lain dari rencana untuk mendapatkan perubahan. Ini merupakan strategi yang menyangkut penetapan sebelumnya atas konsekuensi internal dan eksternal yang akan mengikuti pelaksanaan perbuatan yang diinginkan atau yang tidak diinginkan. Kontrak seperti itu bisa menolong klien untuk tetap memiliki komitmen dalam hal melakukan rencana perbuatan dengan suatu derajat konsistensi tertentu.

Mengevaluasi rencana untuk melakukan perubahan, adalah esensial untuk bisa menetapkan tingkat keberhasilan klien mencapai sasaran. Setelah rencana perbuatan disusun, maka rencana itu harus disesuaikan kembali dan ditinjau kembali pada saat klien mempelajari cara lain untuk mencapai sasaran. Evaluasi

merupakan proses yang bergerak maju dan bukan hal yang terjadi sekali. Watson dan Tharp (1989) menyatakan bahwa sebuah rencana yang sempurna bagi suatu masalah tidak ada. Tetapi berikut ini dibuatnya daftar dari suatu rencana yang berhasil:

(a) Peraturan yang menyatakan perilaku dan teknik untuk mengadakan perubahan yang mana yang akan digunakan dalam berbagai situasi.

(b) Sasaran dan sub sasaran yang eksplisit.

(c) Suatu sistem untuk mendapatkan umpan balik dari kemajuan seseorang yang sebagian besar dari pengamatan sendiri.

Konselor yang mendorong kliennya untuk menggunakan program mengelola diri perlu memastikan bahwa rencana yang dikembangkan dan disaring bisa bisa dalam banyak hal sesuai dengan ciri yang tersebut di atas. Nilai dari program semacam itu terletak pada pertanggung jawaban seseorang atas apa yang ia telah belajar dari perbuatannya sendiri.

5. Teknik Konseling Gestalt

Teknik konseling Gestalt adalah untuk menolong klien mendapatkan kesadaran yang lebih penuh, menghayati konflik internal, menyelesaikan hal yang tidak konsisten dan dikotomi, serta bekerja menerobos jalan baru *(impasse)* yang mencegah penyelesaian urusan yang belum selesai.

a. Latihan Dialog (*The dialogue exercise*)

Teknik ini untuk menciptakan terintegrasinya fungsi serta penerimaan aspek-aspek dari kepribadian seseorang yang selama ini telah tidak dimiliki dan diingkari. Terapi Gestalt melukiskan fungsi kepribadian yang terbelah, bagian yang utama adalah kuda hitam (*top dog*) serta kambing hitam (*underdog*) (Corey, 1996: 242). Ketika klien dikenali bagian-bagian yang konflik dari kepribadian mereka (*top dog-underdog*; *passive-aggressive*),

konselor boleh menginstruksikan untuk bermain peran kedua-duanya dan untuk menyelesaikan suatu dialog lisan antara kedua komponen (Warner, dkk, 1986:144).

Si kuda hitam adalah penuh hak, otoriter, moralis, banyak tuntutan, selalu memerintah, dan manipulatif. Ini adalah orang tua kritik yang siap dengan kata-kata seharusnya dan wajib, bermanipulasi dengan ancaman akan datangnya bencana. Si kambing hitam bermanipulasi dengan memainkan peran sebagai korban, sebagai yang selalu defensif, siap mohon ampun, tak berdaya, dan lemah; dan dengan berpura-pura tak berdaya. Ini adalah sisi pasif, yaitu si sisi tidak bertanggungjawab dan yang selalu mencari dalih. Si kua hitam dan si kambing hitam tiada henti-hentinya terlibat dalam pergulatan untuk memegang kontrol. Pergulatan itu menolong memberi penjelasan mengapa ketetapan serta janji-janji seseorang sering tidak dipenuhi dan mengapa sikap suka menunda pekerjaan tidak mau hilang. Si kuda hitam yang tiranis menuntut bahwa orang harus seperti ini atau itu, sedang si kambing hitam untuk menunjukkan sikap menantang, bermain sebagai anak yang tidak patuh. Sebagai akibat dari pergulatan ini maka si individu menjadi terbelah sebagai pengontrol dan yang terkontrol (Corey,1996:242).

Dialog seperti itu dapat membawa konflik ke wilayah yang terbuka sehingga mungkin saja diketahui dan dipecahkan (Warner, dkk, 1986:144). Dalam teknik ini di gunakan dua buah kursi, konselor minta klien untuk duduk di kursi yang satu dan secara penuh menjadi si kuda hitam dan kemudian beralih ke kursi yang satunya untuk menjadi kambing hitam. Ini adalah teknik bermain peran yang oleh klien dimainkan kedua perannya, dengan jalan ini maka introjek bisa naik naik ke permukaan, ini dapat menolong klien berhubungan dengan perasaan atau sisi dirinya yang mungkin mereka ingkari.

b. Berkeliling (*Making the Rounds*).

Teknik ini adalah latihan dengan meminta klien dalam anggota kelompok untuk menuju ke orang lain dalam kelompok, baik untuk bercakap-cakap maupun saling melakukan sesuatu untuk masing-masing. Tujuannya adalah untuk berkonfrontasi, mengambil resiko, mengungkapkan dirinya, bereksprimen dengan perilaku baru, dan tumbuh serta berubah (Corey, 1996: 243). Hal ini dilakukan misalnya ketika seorang anggota kelompok berkata "saya telah lama duduk di sini ingin berpartisipasi tetapi tidak jadi karena saya takut untuk mempercayai seseorang di sini. Lagi pula saya kira saya ini apa, sampai mau menghabis-habiskan waktu kalian". Contoh lain, misalnya klien berkomentar "saya ingin lebih sering menjangkau orang-orang", saya bosan dengan apa yang sedang terjadi dalam kelompok ini", nampaknya tidak seorangpun di sini yang sangat peduli", dan sebagainya.

c. Sayalah yang Memikul Tanggung Jawab *(I take Responsibility)*.

Dalam teknik ini, konselor mungkin bisa minta klien untuk membuat pernyataan untuk kemudian ditambahkan dengan kata-kata "dan sayalah yang memikul tanggung jawab atasnya" (Corey, 1996: 244). Sebagai contoh "saya merasa kesepian, dan saya memikul tanggung jawab atas rasa kesepian saya itu", "rasanya saya ini tidak masuk hitungan dan saya bertanggungjawab atas perasaan saya ini", saya tidak tahu mau bilang apa sekarang, dan saya bertanggung jawab atas ketidaktahuan saya itu". Bisa juga dengan meminta klien untuk mengakhiri semua ungkapan kepercayaan atau perasaan dengan "saya memikul tanggung jawab itu". Kadang-Kadang klien didukung untuk mengasumsikan tanggung jawab dengan mempunyai perubahan "tidak bisa" kepada "tidak akan" atau dengan mengubah "tetapi" kepada "dan" (George, & Cristiani, 1995: 73), contoh, "Aku ingin menurunkan berat, tetapi aku baru saja menyimpan santapan banyak," nampak berbeda manakala itu dinyatakan, "Aku ingin menurunkan berat,

dan aku baru saja menyimpan santapan banyak.” Dengan mengubah *tetapi* ke *dan* klien sedang menyatakan lisan tanggung jawab itu. Pengambil-alihan tanggung jawab membantu klien untuk melihat diri mereka ketika mempunyai kekuatan internal, bukannya bersandar pada kendali eksternal (Warner, dkk, 1986:143).

Teknik ini merupakan rentangan dari kontinuum dari kesadaran, dan ini di desain untuk menolong klien memproyeksikan perasaan mereka itu pada orang lain.

d. Bermain dengan Proyeksi (*Playing the Projection*)

Dinamika proyeksi terdiri dari apa yang oleh seseorang dilihat dalam diri orang lain hal-hal yang ia tidak mau lihat dan tidak mau menerimanya sebagai yang ada pada dirinya (Corey, 1996: 244). Ini adalah teknik dalam meminta klien untuk main proyeksi mereka (Warner,dkk, 1986:143). Orang dapat banyak menanamkan banyak energi untuk mengingkari perasaan dan menuduhkan motifnya pada diri orang lain. Seringkali, terutama dalam latar kelompok, pernyataan yang dibuat oleh seorang individu terhadap dan tentang orang lain sebenarnya adalah atribut yang dimiliki si individu itu. Misalnya, ketika klien merancang sesuatu ke individu yang lain, konselor minta klien untuk main peran sebagai diri orang lain itu (George & Cristiani, 1995: 73), orang yang mengatakan “Saya tidak bisa mempercayai Anda” untuk memainkan peran orang yang tidak bisa dipercaya itu yaitu untuk menjadi orang lain agar bisa menemukan tingkat rasa tidak percaya yang merupakan konflik batin. Dengan kata lain, konselor minta kepada klien untuk mencoba memakai satu ukuran (*try on for size*) yang berupa pernyataan-pernyataan tertentu yang dibuatnya terhadap orang lain.

e. Teknik Pembalikan (*The Reversal Technique*).

Sebuah gejala dan perilaku tertentu seringkali mewakili suatu pembalikan dari dorongan yang tersembunyi *(latent impulses)*

yang ada di bawahnya. Maka konselor bisa meminta seseorang untuk merasa menderita berat serta rasa malu yang berlebihan dengan memainkan peran sebagai seorang yang pamer kecakapan (*exhibitionist)* dalam kelompok (Corey, 1996: 244). Pembalikan peran ini membantu mereka mendapatkan hubungan dari bagian diri mereka, mereka juga tidak perduli atau menolak keberadaan mereka. Klien boleh juga diminta untuk berlatih dalam konseling suatu peran baru di mana mereka akan mencoba di luar konseling (Warner, 1986:143). Sebagai contoh, ada seorang wanita dalam suatu kelompok yang sangat sulit untuk menjadi orang lain selain orang yang manis. Kemudian ia bisa diminta untuk membalikkan (*reversal*) gayanya yang khas dan menjadi yang senegatif mungkin. Dengan melakukan ini secara baik, diharapkan ia akan mampu mengenali dan mau menerima sisi negatif dan sisi positif dirinya. Tujuan teknik ini adalah agar klien bisa mengadakan kontak dengan bagian dari dirinya yang telah tenggelam dan diingkari (Corey, 1996:224), dengan kata lain menolong klien untuk mulai menerima atribut-atribut personal tertentu yang telah mereka usahakan untuk diingkari.

5. Latihan Melebih-Lebihkan *(Exaggeration Exercise*)

Latihan ini adalah melebih-lebihkan gerakan, isyarat tubuh, perkataan klein yang selama ini dengan dalih tertentu tidak mau menunjukkannya (Corey, 1996: 244). Misalnya melebih-lebihkan senyum ketika mengungkapkan materi yang negatif atau menyakit-kan. Kalau klien mengatakan dengan gemetar, konselor bisa me-minta klien untuk berdiri tegak dan memintanya untuk melebih-lebihkan gemetarnya. Kemudian meminta untuk mengutarakan gemetarannya itu dalam kata-kata. Efeknya adalah klien akan mulai benar-benar mau mendengarkan dan mendengar diri mereka.

f. Bertahan dengan Perasaan yang Ada *(Stay with this Feeling)*.

Teknik ini adalah meminta klien tetap bertahan dengan perasaannya sekalipun dalam perasaan dan suasana yang tidak

menyenangkan yang ingin dihindari (Corey,1996:245). Ini adalah perintah yang dibuat oleh konselor kepada klien untuk meneruskan perasaan, pengalaman, dan tindakan dengan cara yang integratif untuk kepribadian (Cottone, 1995: 146). Klien umumnya ingin sekali melarikan diri dari stimulus yang menakutkan dan menghindari perasaan tidak enak. Menghadapi perasaan ini dan berkonfrontasi dan menghayati perasaan ini tidak hanya akan membangkitkan keberanian, tetapi juga membuat klien mampu bertahan dengan penderitaan yang ada agar bisa menghilangkan kendala dan membuka jalan pada tingkat pertumbuhan yang baru.

g. Latihan Glade *(The Rehearsal Exercise)*

Latihan glade adalah latihan kelompok, dimana anggotanya bisa saling berbagi gladi agar bisa mempertebal kesadaran akan sarana persiapan yang banyak mereka gunakan untuk membantu perputaran peran sosial mereka (Corey,1996:244). Latihan ini dapat dilaksanakan untuk memperkuat kepercayaan perilaku yang baru (Warner, dkk,1986:143). Dalam hayalan kita, mengadakan gladi untuk peranan yang kita kira diharapkan orang untuk kita mainkan dalam masyarakat. Sebab, manakala datang waktunya untuk dipertunjukkan, kita mengalami demam panggung, atau kekhawatiran, oleh karena kita takut kita tidak bisa memainkan peran kita dengan baik. Dengan gladi mereka makin menjadi sadar betapa bahwa mereka berusaha keras untuk memenuhi harapan orang lain, sadar akan tingkat penerimaan, persetujuan, dan disukai yang mereka kehendaki, serta sejauhmana mereka pergi untuk mendapatkan penerimaan.

6. Teknik Konseling Reality

Teknik konseling realita adalah dalam usaha untuk menolong klien belajar tentang cara-cara untuk mendapatkan kembali kontrol terhadap hidupnya, berkonfrontasi dengan klien untuk meneliti apa yang mereka lakukan, pikirkan, dan rasakan, untuk

mendapatkan gambaran apakah ada cara yang lebih efektif bagi mereka untuk berfungsi (Corey,1996:263), fokusnya membantu untuk meningkatkan kesadarannya tentang betapa tidak efektifnya perilaku yang mereka lakukan, dan mengajar klien untuk dapat berurusan dengan dunia secara lebih efektif (Corey,1996:263) yang pada akhirnya diharapkan klien memiliki identitas sukses yaitu pribadi yang mampu melihat dirinya sebagai orang yang mampu memberi dan menerima rasa cinta, signifikan bagi orang lain, merasa berkuasa, merasa berharga, dan memenuhi kebutuhan tanpa harus mengorbankan orang lain (Corey,1996:263).

Maka prosedur teknik konseling yang dilakukan adalah sebagai berikut.

a. Mengeksplorasi Keinginan, Kebutuhan, dan Persepsi Klien (*Exploring Want, Needs, and Perceptions*).

Pase ini konselor bisa memulai dengan bertanya tentang keinginan klien, misalnya: Apa yang anda inginkan? Klien didorong untuk mengenali, mendefinisikan, dan menghaluskan apa yang mereka dambakan untuk bisa memenuhi kebutuhan mereka. Eksplorasi keinginan, kebutuhan, dan persepsi seharusnya berlangsung terus sepanjang proses konseling (Corey,1996:268). Konselor secara jelas memperkenalkan klien kepada konsep teori kendali kebutuhan dasar. Kemudian mereka dapat membantu klien untuk menyelidiki kebutuhan dasar mereka yang ingin mereka cukupi (Cottone, 1995:122). Beberapa pertanyaan tertentu yang berguna untuk menolong klien menentukan pilihan diantaranya:

1) Apabila anda adalah orang seperti orang yang anda inginkan, orang macam apa anda itu ?
2) Andaikata anda mendapatkan apa yang anda inginkan, apa yang anda miliki itu ?
3) Akan seperti apakah keluarga anda apabila yang anda inginkan dan apa yang diinginkan oleh keluarga anda itu cocok ?

4) Apa yang akan anda lakukan apabila anda hidup sesuai dengan apa yang anda dambakan ?

Kemudian klien diminta untuk melihat perilaku mereka untuk menentukan apakah yang mereka lakukan menyebabkan mereka mendapatkan apa yang mereka inginkan.

b. Fokus pada Perilaku Sekarang (*Direction and Doing*).

Fokus terapi realita adalah pada perilaku sekarang, kepedulian peristiwa masa lalu hanya sejauh peristiwa itu ada pengaruhnya terhadap bagaimana si klien berperilaku sekarang (Corey,1996: 268). Meskipun masalahnya mungkin berakar pada masa lampau, klien perlu belajar caranya berurusan dengan masalah itu pada masa sekarang dengan jalan mempelajari cara yang lebih baik untuk mendapatkan yang diinginkan. Setelah klien mengidentifikasi apa yang mereka inginkan dan perlukan, langkah yang berikutnya adalah menanyakan kepada klien "Apa yang kamu perbuat sekarang?" atau "Perilaku apa yang kamu pilih sekarang?" (Cottone, 1995:123).

Penekanan di sini adalah pada membuat klien sadar akan apa yang mereka lakukan, mereka mencoba teliti apa yang sedang mereka lakukan (George, & Cristiani, 1995: 95).

c. Melakukan Evaluasi (*Evaluation*).

Inti dari terapi realita adalah meminta klien membuat evaluasi prilaku (Corey, 1996: 269). Mengevaluasi perilaku dengan pertanyaan yang mendorong klien untuk menyatakan aneka pilihan mereka yang tidak memberi control efektif atas hidup mereka (Cottone, 1995: 124). Untuk mendorong klien mengevaluasi perilaku mereka dapat diajukan beberapa pertanyaan (Corey,1996: 269), seperti:

1) Apakah perilaku anda sekarang ini ada peluang yang wajar untuk bisa mendapatkan yang anda inginkan sekarang, dan akan membawa anda ke tujuan yang anda inginkan ?

2) Apakah yang anda lakukan itu menolong anda ataukah menyakitkan anda?
3) Apakah yang anda lakukan sekarang memang yang ingin anda lakukan?
4) Apakah yang anda lakukan itu bermanfaat bagi anda?
5) Apakah apa yang anda lakukan itu melanggar aturan?
6) Apakah yang anda inginkan realistis atau bisa didapat?
7) Apakah dengan melihatnya seperti itu bisa ada gunanya?

d. Merencanakan dan Komitmen (*Planning and Commitment*).

Setelah klien menetapkan rencana perubahan apa yang mereka kehendaki, dan mereka siap untuk mengeksplorasi perilaku lain yang mungkin ada dan memformulasikan rencana perbuatan. Rencana diformulasikan oleh usaha bersama antara konselor dan klien, maka harus ada kometmen untuk melaksanakannya (Corey,1996: 270). Gelaser percaya bahwa suatu rencana hanya bermanfaat jika klien membuat suatu komitmen spesifik untuk melaksanakannya (George, & Cristiani, 1995: 96). Penyelasian masalah adalah tidak berarti kecuali jika ada komitmen untuk melaksanakannya. Disamping itu pula, klien didesak untuk memikul tanggung jawab atas pilihan yang telah mereka tentukan dan perbuatan yang telah mereka lakukan.

Berdasarkan beberapa keterangan dan uraian beberapa teori dan teknik pendekatan konseling yang dikemukakan oleh para ahli tentang teknik konseling, dapat disimpulkan bahwa:

1) Ada teknik konseling yang menekankan pada perubahan kognitif atau aspek pikiran, sebab dengan berubahnya cara berpikir secara benar maka otomatis perilakupun akan mengikuti untuk berubah. Misalnya teknik konseling Realita,

2) Ada teknik konseling yang menekankan pada penyadaran, yaitu menyadari bahwa keadaan yang dialami klien sekarang itu adalah salah, baik cara berpikirnya maupun perilakunya. Kalau klien sadar akan keadaan dirinya itu tidak benar, maka diharapkan klien akan mau merubah keadaannya kepada yang benar. Misalnya teknik konseling dari pendekatan Exsitential Therapy, pendekatan Adlerian, Teknik konseling Gestalt dsb.
3) Ada pula teknik konseling yang menekankan perubahan kepada perilakunya secara langsung, sehingga dilakukan berbagai eksprimen percobaan dan latihan untuk merubah perilaku yang menyimpang kepada perilaku yang wajar.

h. Rasional Emotif

Sesuai dengan namanya, teknik yang digunakan adalah teknik yang menggunakan banyak ragam, yaitu; (1) teknik kognitif, (2) teknik afektif, dan (3) teknik behavioral (Corey, 1996;328). Teknik-teknik ini ditata sedemikian mungkin agar sesuai dengan konseling individual, dan dapat diaplikasikan pada pemerlakuan masalah-masalah klinis seperti; kecemasan, depresi, amarah, kesulitan perkawinan, keterampilan antar pribadi yang kurang baik, kegagalan didikan orang tua, gangguan kepribadian, gangguan obsesi/kompulsif, gangguan kebiasaan makan, gangguan psikosomatik, kecanduan, dan gangguan psikotik (Werren & McLellarn, 1987).

Berikut ini uraian singkat tentang ketiga teknik di atas:

a. Metode Kognitif.

Para praktisi pendekatan ini biasanya menyertakan ke dalam proses terapeutik metodologi kognitif yang kokoh. Terapis mendemonstrasikan kepada klien dengan cara cepat dan

langsung apa sebenarnya yang terjadi sehingga mereka tak ada hentinya mengatakan kepada diri mereka sendiri. Kemudian diajarkan kepada mereka bagaimana cara menangani pernyataan tentang diri seperti itu sehingga mereka tidak lagi mempercayainya; mereka dibangkitkan semangatnya untuk bisa menganut falsafah yang didasarkan pada kenyataan. Teori ini menaruh kepercayaan yang tinggi pada pemikiran, mempertanyakan, memperdebatkan, menantang, memberikan interpretasi, menjelaskan, dan mengajarkan. Beberapa dari teknik kognitif yang biasa digunakan adalah:

1) Mempertanyakan Keyakinan Irrasional.

Metode kognitif yang paling umum terdiri dari aktivitas terapis dalam hal mempertanyakan keyakinan irasional klien dan mengajarkan kepada mereka cara untuk menantangnya tanpa bantuan orang lain. Terapis menunjukkan kepada klien bahwa mereka terganggu bukan karena peristiwa ataupun situasi tertentu yang terjadi melainkan karena persepsi mereka sendiri atas peristiwa itu dan karena sifat dari pernyataan mereka terhadap diri mereka sendiri. Terapis segera saja menantang keyakinan irasional ini dengan mengajukan pertanyaan seperti:

a) Mana bukti dari keyakinan anda itu ?

b) Mengapa hidup akan menjadi menakutkan serta tidak tertahankan apabila hidup ini tidak seperti yang anda inginkan ?

c) Ada dituliskan dikitab mana keterangan yang menyatakan bahwa anda tidak tahan menghadapi situasi ?

d) Mengapa anda berasumsi bahwa anda adalah orang yang tidak ketulungan kerena cara anda berperilaku ?

e) Apakah benar-benar akan terjadi malapetaka apabila khayalan anda akan datangnya hal yang paling buruk benar-benar menjadi kenyataan ?

Melalui sederetan penyangkalan, terapis bisa menjadi instrumental dalam meningkatkan kesadaran klien mereka sampai ke tingkat rasional (menolong diri-sendiri). Klien menggarap irasionalitas utama (terutama "keharusan" mutlak) dengan cara yang sistematik sehari-hari. Klien selanjutnya meneliti suatu "harus", "seharusnya" dan "seyogyanya" tertentu sampai mereka tidak lagi memiliki keyakinan yang tidak rasional itu, atau setidak-tidaknya berkurang kadar kekuatannya. Beberapa contoh pertanyaan serta pernyataan yang klien pelajari untuk diajukan kepada dirinya sendiri adalah:

a) Mengapa orang harus memperlakukan saya secara adil?

b) Di mana saya dapatkan gagasan bahwa saya akan menjadi orang gagal total apabila dari apa yang saya usahakan tidak pernah ada hasilnya?

c) Apabila saya tidak mendapatkan pekerjaan seperti yang saya harapkan, mungkin saya akan sangat kecewa, tetapi saya pasti bisa tahan menanggungnya

d) Apabila hidup ini tidak seperti yang saya dambakan, maka itu bukan merupakan hal yang sangat jelek, hanya kurang mengenakkan.

2) Pekerjaan Rumah Kognitif.

Klien diharapkan untuk membuat daftar dari problema yang mereka hadapi, mencari keyakinannya yang mutlak-mutlakan, dan mempertanyakan keyakinan ini. Mereka diberi pekerjaan rumah, yaitu cara untuk melacak "seharus-

nya" dan "harus yang mutlak yang merupakan bagian dari pesan diri mereka yang terinternalisasi. Sebagian dari pekerjaan rumah terdiri dari pengaplikasian teori A-B-C pada banyak masalah yang mereka hadapi dalam kehidupan sehari-hari. Klien didorong untuk menempatkan dirinya pada posisi harus mengambil resiko yang akan membuatnya bisa menantang keyakinan akan keterbatasan kemampuan mereka. Misalnya, seseorang yang ada bakat berakting tetapi takut berakting di muka penonton karena hawatir akan gagal bisa diminta untuk mengambil peranan kecil dalam pentas drama. Orang itu diinstruksikan untuk mengganti pernyataan diri yang negatif seperti "saya pasti akan gagal", "saya akan nampak dungu", atau "tidak ada seorangpun yang akan menyukai saya" menjadi pesan yang lebih positif, seperti "bahkan saya kadang-kadang berlaku bodoh, saya tidak lalu menjadi orang tolol" kepada pernyataan "saya bisa berakting, saya akan berbuat sebaik mungkin, adalah menyenangkan kalau orang menyukai kita, tetapi tidak setiap orang suka pada kita, dan itu tidak berarti dunia kiamat". Orang sering menciptakan ramalan yang negatif dan bisa diselesaikan sendiri dan kenyataannya gagal karena sebelumnya sudah dikatakan pada diri sendiri bahwa semua akan gagal. Klien akan didorong untuk mengerjakan tugas-tugas khusus selama berlangsungnya sesi dan terutama selama kehidupan sehari hari dalam waktu sela antar sesi. Dengan jalan ini secara bertahap mereka belajar menangani kecemasan dan menantang dasar dari pemikiran yang irasional.

3) Mengubah Gaya Berbahasa Seseorang.

Bahasa yang kurang tepat merupakan salah satu sebab dari distorsi proses berpikir seseorang. Bahasa membentuk pola berpikir dan bahwa pola berpikir membentuk bahasa. Klien

belajar bahwa "harus", "seharusnya", dan "seyogyanya" bisa diganti dengan preferensi. Klien tidak mengatakan "keadaan akan betul-betul runyam apabila ..." melainkan mereka bisa belajar mengatakan "keadaan akan kurang menyenangkan apabila ...". Klien yang menggunakan pola bahasa yang memantulkan ketidakberdayaan dan mengutuk diri sendiri bisa belajar menggunakan pernyataan tentang dirinya dengan gaya bahasa baru. Mereka bisa menyatakan kekuatan dirinya dengan mengganti ungkapan "seharusnya" dan "seyogyanya" yang mereka gunakan selama ini dengan preferensi yang tidak bersifat mutlak. Melalui proses pengubahan pola bahasa mereka serta penggunaan pernyataan baru tentang dirinya maka klien akan berpikir dan berperilaku secara berbeda.

4) Penggunaan Humor.

Humor merupakan salah satu dari teknik terapis rasional-emotif yang paling populer. Gangguan emosional sering kali merupakan hasil dari sikap diri yang terlalu serius dan dalam hal memandang hidup mereka kehilangan cita rasa perspektifnya serta cita rasa humor. Konsekuensinya, konselor harus menggunakan humor untuk menyerang balik sesi terlalu serius dari si individu dan untuk menolong mereka mempertanyakan falsafah hidup mereka yang lacur.

Dalam loka karyanya serta sesi-sesi terapinya Ellis biasanya menggunakan nyanyian yang rasional dan penuh humor, dan dia dorong orang untuk menyanyikannya untuk dirinya sendiri atau dalam kelompok apabila mereka merasa tertekan dan cemas (Ellis & Yeager, 1989).

b. Teknik Emotif.

Secara emotif para praktisi menggunakan berbagai prosedur, termasuk di dalamnya penerimaan tanpa syarat, bermain peran

rasional-emotif, permodelan, imajinasi rasional-emotif, dan latihan menyerang rasa malu. Klien diajar tentang nilai dari penerimaan tanpa syarat. Meskipun perilaku mereka mungkin susah untuk bisa diterima, mereka bisa memutuskan untuk melihat diri mereka sebagai orang yang berguna. Mereka diajar untuk melihat kenyataan betapa merusaknya tindakan untuk "memperkecil arti dirinya" karena kekurangan-kekurangan yang mereka anggap ada. Salah satu dari teknik utama yang digunakan terapis untuk menolong klien cara menerima dirinya sendiri adalah lewat model. Terapis mampu untuk menjadi dirinya sendiri dalam sesi yang sedang diselenggarakannya, mereka menghindar untuk mendapatkan persetujuan dari kliennya, tidak mau hidup dengan sadar "seharusnya" dan "harus", dan bersedia untuk mengorbankan dirinya pada waktu ia terus menantang klien mereka. Mereka juga memberi contoh atau menunjukkan penerimaan sepenuhnya pada klien yang sulit.

Perlu dicatat bahwa biarpun ada pengajuan masalah oleh klien, terapis tidak perlu harus memfokuskan pada detil-detilnya, mereka tidak lalu berusaha untuk menyuruh klien secara ekstensif mengungkapkan perasaan di sekitar masalahnya. Mereka tidak mendorong diutarakannya "cerita berkepanjangan tentang nestapa, dan secara simpatik tetap mengikuti perasaan yang cengeng atau yang secara cermat dan efektif bisa terlihat emosi yang dibesar-besarkan. Meskipun pendekatan ini menggunakan beraneka ragam strategi terapeutik yang kuat dan emotif, dalam hal penggunaannya itu tidak dilakukan secara selektif dan diskriminatif. Berikut ini adalah beberapa dari teknik terapeutik yang emotif dan edokatif:

1) Imajinasi Rasional-Emotif.

   Teknik ini merupakan bentuk praktek mental yang intens yang didesain untuk menciptakan pola emosi baru. Klien

membayangkan mereka sedang berpikir, merasakan, dan berperilaku tepat seperti yang akan mereka lakukan dalam imajinasi mereka dalam kehidupan nyata (Maultsby, 1984). Kepada mereka bisa juga ditunjukkan bagaimana caranya membayangkan salah satu dari hal yang paling buruk yang bisa menimpa dirinya, bagaimana rasanya kalau tidak pada tempatnya menjadi marah terhadap suatu situasi, bagaimana menghayati perasaannya secara intens, dan kemudian bagaimana caranya mengubah pengalaman itu menjadi perasaan yang pada tempatnya (Ellis & Yeager, 1989). Demikian mereka mampu mengubah perasaan mereka menjadi yang pada tempatnya, maka merekapun ada dalam posisi yang lebih baik untuk mengubah perilakunya dalam situasi itu. Teknik seperti itu bisa diaplikasikan dengan baik pada situasi interpersonal dan situasi lain yang bermasalah untuk diri individu. Ellis (1988) berpendapat bahwa apabila kita terus mempraktekkan imajinasi rasional emotif beberapa kali dalam seminggu selama beberapa minggu, kita akan sampai pada suatu titik di mana kita tidak lagi merasa marah terhadap peristiwa sperti itu.

2) Bermain Peran.

Dalam bermain peran terdapat komponen emosional dan juga behavioral. Terapis sering menginterupsi untuk menunjukkan kepada klien apa yang mereka katakan tentang diri mereka sendiri yang menciptakan gangguan mereka dan apa yang bisa mereka perbuat untuk mengubah perasaan mereka yang tidak pada tempatnya menjadi yang sesuai dengan keadaannya. Klien bisa mengadakan gladi melaksanakan perilaku tertentu untuk mengeluarkan apa yang mereka rasakan dalam situasi tertentu. Fokusnya adalah pada menggarap keyakinan irasional yang mendasarinya yang ada kaitannya dengan rasa tidak nyaman. Sebagai contoh se-

orang wanita mungkin menunda keinginannya untuk masuk fakultas pascasarjana karena takut tidak akan diterima. Pikiran untuk tidak bisa diterima di sekolah pilihannya itulah yang mengeluarkan perasannya bahwa dia adalah "bodoh". Dia bermain peran dalam suatu wawancara dengan dekan mahasiswa pascasarjana, mencatat kecemasannya dan keyakinan tidak rasional yang mengarah ke kecemasan itu, dan menantang gagasan irasionalnya yang mengatakan bahwa ia harus bisa diterima dan bahwa dengan tidak diterimanya itu berarti bahwa ia adalah orang yang dungu dan tidak berkompetensi.

3) Latihan Menyerang Rasa Malu.

Ellis (1988) telah mengembangkan latihan untuk menolong orang menghilangkan rasa malu yang tidak rasional akan perilakunya tertentu. Dia kira bahwa kita bisa bersikeras untuk menolak rasa malu dengan mengatakan kepada diri kita masing-masing bahwa bukanlah suatu mala petaka kalau orang mengira bahwa kita itu dungu. Maksud utama dari latihan ini adalah bahwa klien berusaha untuk tidak merasa malu meskipun orang lain jelas-jelas tidak menyetujuinya. Prosedur ini biasanya melibatkan baik komponen emotif maupun behavioral. Klien bisa diberi pekerjaan rumah untuk mengambil resiko melakukan sesuatu yang biasanya mereka takut melakukannya karena apa yang mungkin orang kira tentangnya. Klien tidak didorong untuk melakukan latihan-latihan yang bisa menimbulkan bahaya bagi dirinya dan orang lain. Pelanggaran kecil terhadap norma sosial seringkali bertindak sebagai katalis yang berguna. Misalnya, klien mungkin berteriak untuk menghentikan bus atau kereta api, berpakaian "seronok" untuk menarik perhatian, bernyanyi dengan suara amat keras, mengajukan pertanyaan aneh-aneh pada kegiatan kuliah, minta obeng untuk

orang kidal P & D, atau tidak mau memberi tip pada pelayan yang memberikan pelayanan buruk. Dengan melakukan tugas-tugas seperti itu, kemungkinannya klien akan mendapatkan bahwa orang sebenarnya tidak tertarik pada perilakunya itu. Mereka mengharap dirinya sendiri sehingga dia tidak akan merasa malu atau terhina. Mereka terus mempraktekkan latihan-latihan ini sampai menyadari bahwa rasa malu mereka adalah ciptaan mereka sendiri dan sampai mereka mampu untuk berperilaku dengan cara yang kurang terkekang. Klien akhirnya menemukan bahwa mereka sering tidak punya alasan untuk membiarkan reaksi orang lain atau kemungkinan tidak persetujuan orang lain menghentikan perbuatan yang ingin mereka lakukan.

4) Penggunaan Kekuatan dan Ketegaran.

Ellis telah menyarankan dipakainya kekuatan dan energi sebagai cara untuk menolong klien beranjak dari pemahaman intelektual ke emosional. Kepada klien juga dutunjukkan bagaiman caranya menggunakan dialog yang keras dengan diri-sendiri di mana mereka mengungkapkan keyakinan irasional mereka dan selanjutnya mempertanyakannya. Kadang-kadang terapis akan melakukan peran sebaliknya dengan jalan bergantung kuat-kuat pada falsafah mengalahkan diri yang dianut klienk klien diminta untuk berdebat dengan terapis dalam usaha untuk membujuknya untuk mau menghentikan gagasan-gagasan yang berfungsi keliru itu. Kekuatan dan energi merupakan bagian mendasar dari latihan menyerang rasa malu yang dilukiskan di atas.

c. Teknik Behavioral.

Sebagian besar dari prosedur terapi behavioral reguler, terutama kondisioning operan, perinsip mengatur diri, disensitisasi sistematik, teknik relaksasi, dan permodelan. Pekerjaan rumah

behavioral yang harus dilaksanakan dalam situasi kehidupan nyata sangatlah penting artinya. Tugas-tugas ini dilakukan secara sistematik dan direkam serta dianalisis dalam bentuk formulir. Banyak yang menyangkut desensitisasi, latihan keterampilan, dan latihan berlaku tegas. Klien didorong untuk mendesensitisasi dirinya sendiri bertahap dan juga sesekali, melakukan hal-hal tertentu yang mereka takut untuk melakukannya. Misalnya, seseorang yang takut naik lift bisa menghapuskan rasa takutnya dengan naik turun dalam lift 20 atau 30 kali sehari. Klien pada kenyataannya melakukan hal-hal sulit yang baru, dan dengan jalan ini mereka letakkan pemahaman yang akan dipakai itu dalam bentuk perbuatan kongkrit. Dengan berlaku berbeda mereka juga cendrung untuk mengubah keyakinan mereka yang irasional, seperti "saya akan selalu gagal oleh karena sampai sekarang saya sudah seringkali mengalami kegagalan".

D. Teknik Komunikasi Konseling

Proses konseling sangat ditentukan oleh komunkasi konseling yang baik, oleh karena itu seorang konselor disamping menguasai teori dan teknik pendekatan konseling juga harus memahami dan mampu mempraktekkan teknik komunikasi konseling baik secara verbal maupun non verbal secara baik.

1. Pengertian Komunikasi Konseling

Komunikasi adalah suatu cara ataupun sarana untuk berinteraksi dengan dengan orang lain, sukses tidaknya suatu hubungan sangat ditentukan oleh teknik komunikasi. Komunikasi yang baik akan menciptakan hubungan yang harmonis, nyaman dan menyenangkan, sebaliknya komikasi yang tidak baik akan bisa menimbulkan kesalahpahaman, membosankan, bahkan bisa menimbulkan kemarahan.

Para pakar banyak mendefinisikan komunikasi, diantaranya Neil Anderson, 2001 dalam Bambang S. Ma'arif (2015) mendefinisikan bahwa komunikasi adalah suatu proses mentransfer ide dari sumber kepada penerima, makhluk yang berkehendak untuk mengubah perilaku penerima. Oleh karena itu bagi seseorang yang ingin menyampaikan pesan dengan baik sangat penting untuk memahami ilmu komunikasi. Selanjutnya Bambang S. Ma'arif (2015), mengemukakan bahwa komunikasi efektis adalah apabila pesan-pesan yang disampaikan oleh satu pihak kepada pihak lain diterima dengan baik, sesuai dengan maksud disampaikannya pesan tersebut, dan dapat melahirkan suatu tindakan yang sesuai dengan yang diharapkan oleh penyampai pesan.

Komunikasi ada yang bersifat intra pribadi dan ada yang bersifat antar pribadi. Komunikasi intra pribadi yaitu komunikasi yang dilakukan dengan diri sendiri. Sedangkan komunikasi antar pribadi adalah komunikasi yang dilakukan pada waktu berhubungan dengan orang lain (Mopangga, 2003:15). Dalam komunikasi konseling seorang konselor menggunakan komunikasi antar pribadi ketika berinteraksi dengan kliennya. Menurut Jhonson dan Jhonson, 1991), komunikasi yang efektif adalah ditandai oleh adanya kesamaan introspeksi pesan yang disampaikan antara pengirim dan penerima pesan. Hal yang harus diperhatikan oleh pengirim pesan, diantaranya pesan harus disampaikan sebaik mungkin, jelas, lengkap dan spesifik. Suasana konseling lebih banyak ditentukan oleh sikap dan keterampilan konselor yang salah satunya adalah keterampilan komunikasi (Shertzer dan Stone, 1981 dalam Munandir, 1988). Oleh karena ini keterampilan berkomunikasi merupakan kecakapan dasar yang penting untuk dikuasai konselor agar konseling yang dilaksanakan berjalan efektif (Okun, 1978; Loughary, 1961).

2. Tujuan Komunikasi Konseling

Manusia sebagai makhluk sosial sangat memerlukan komunikasi dengan orang lain, sebab sangat banyak tujuan dan hal yang bisa didapatkan dari berkomunikasi. Diterangkan oleh Mopangga (2003), paling tidak ada empat tujuan utama komunikasi, yaitu; (a) untuk menemukan, (b) untuk berhubungan, (c) untuk meyakinkan, dan (d) untuk bermain.

Pertama untuk menemukan, individu akan dapat menemukan informasi-informasi dari luar dirinya. Disamping itu dengan berkomunikasi individu akan dapat mengenal dirinya sendiri dan diri orang lain. Pengenalan diri ini akan diperoleh dari umpan balik dari orang lain atau komunikan.

Kedua untuk berhubungan, individu akan dapat membina hubungan dengan orang lain atau orang-orang yang di sekitarnya seperti keluarga, teman, dan sebagainya. Dalam proses konseling, konselor dapat menjalin hubungan baik dengan klien sehingga mudah untuk memberikan layanan bantuan dan menyampaikan apa yang seharusnya disampaikan oleh klien.

Ketiga untuk meyakinkan, dengan komunikasi orang dapat meyakinkan dan mengubah sikap dan perilaku seseorang, yaitu dengan menyampaikan alasan dan bukti-bukti yang tepat orang bisa terpengaruh dan meyakini apa yang disampaikan. Seorang konselor bisa memberikan keyakinan kepada klien bahwa segala permasalahan pasti berlalu dan bisa diatasi, konselor bisa memberikan penjelasan yang mantap dan mengemukakan bukti-bukti nyata dalam kehidupan, sehingga klien mendapatkan keyakinan dan harapan bahwa dia akan bisa berubah kepada yang lebih baik.

Keempat untuk bermain, dengan komunikasi individu bisa sambil bermain, misalnya dengan sambil melucu, bercanda dan bermain peran sehingga terjadi suasana bermain yang menyenangkan. Dalam hal ini, konselor bisa melakukan seperti itu terhadap

klien apabila situasi dan kondisinya mendukung dan memungkinkan.

3. Teknik Komunikasi Konseling

Komunikasi konseling merupakan salah satu aspek yang sangat penting dalam proses konseling, sebab dalam proses konseling umumnya dilakukan dengan tatap muka langsung. Dalam komunikasi tatap muka inilah teknik komunikasi yang baik dan tepat sangat diperlukan, baik komunikasi verbal maupun non verbal.

Secara konvensional banyak teori yang dikemukakan oleh para ahli tentang teknik komunikasi konseling, antara lain sebagaimana dikemukakan oleh Mopangga (2003) seperti berikut:

a. Membuka

Ada dua hal penting yang harus dilakukan oleh konselor dalam membuka ini, yaitu penyambutan dan topik pembicaraan awal. Penyambutan ialah menerima kedatangan klien apa adanya, baik secara verbal maupun non verbal. Perilaku verbal seperti memberi atau menjawab salam, menyebut nama klien, mempersilahkan duduk. Sedangkan perilaku non verbal seperti segera membuka pintu, berjabatan tangan, senyum ceria, mendampingi atau mengiringi klien ketika menuju tempat duduk, klien ditempatkan pada tempat yang nyaman.

Topik pembicaraan pada pembukaan ini diawali dengan topik pembicaraan yang netral. Topik netral adalah bahan pembicaraan yang sifatnya umum dan tidak menyinggung perasaan klien. Misalnya menanya tentang pengalaman klien tentang suatu hal, nama, asal daerah, dan sebagainya.

b. Menerima atau Penerimaan

Keterampilan menerima adalah upaya konselor dalam memberikan respons utama dalam pembicaraan klien dengan kata-kata,

misalnya; hemm, ya-ya, ya teruskan, hal ini mengandung pengertian, sikap perhatian dan penerimaan (Brammer, 1995). Contoh:

Klien : "Pak ! Saya bingung karena saya tidak mampu menangkap mata kuliah bahasa Arab dari pak Amin"

Konselor : "Saya dapat memahami apa yang anda rasakan"

Klien : "Bagaimana tidak bingung pak...setiap kali pertemuan dosen itu selalu menggunakan bahasa Arab dalam menjelaskan"

Konselor : "Mengangguk-anggukkan kepala sambil bersuara ya..ya.."

Diterangkan pula oleh (Brammer, 1995), ada empat hal penting dalam penerimaan ini yang perlu dilakukan, yaitu; menjaga kontak mata, ekspresi wajah dan anggukan, nada suara, serta jarak dan postur tubuh.

Pertama, menjaga kontak mata,mata merupakan alat utama bagi konselor untuk mengekspresikan penerimaan dan perhatian, oleh karena itu saat berbicara konselor seupaya mungkin untuk melakukan dan menjaga kontak mata dengan klien. Kedua, ekspresi wajah dan anggukan, dalam hal ini konselor harus menunjukkan perhatian yang tulus pada wajahnya. Ketiga, nada suara, nada suara menunjukkan sikap penerimaan yang positif atau negatif, klien yang sensitif dapat merasakan hal itu, oleh karena itu nada suara sangat perlu dijaga dan menunjukkan penerimaan yang positif. Keempat, jarak dan postur tubuh juga menunjukkan sikap dalam penerimaan. Konselor yang condong ke depan dan duduk nyaman dekat dengan menunjukkan sikap bersahabat, keterbukaan dan ketulusan. Jarak ini tentu disesuaikan dengan ukuran kebiasaan dan kepantasan.

c. Mengulangi Kembali

Teknik ini adalah usaha konselor dengan singkat mengulangi kembali pernyataan klien dalam bentuk kata-kata yang serupa dengan lebih kongkrit dan jelas dibanding dengan apa yang dikatakan klien (Hansen, Stevic, dan Warner, 1982). Misalnya:

Klien : Sungguh saya tidak mau tau apa yang akan terjadi

Konselor : Anda tidak mau tau apa yang akan terjadi,

Klien : Saya benar-benar tersinggung, dia selalu menyindir saya

Konselor : Selalu menyindir.

d. Memantulkan Perasaan

Pemantulan perasaan merupakan pengulangan atau pengucapan kembali pernyataan, baik kata-kata maupun perasaan yang diekspresikan klien (Hansen, Stevic, dan Warner, 1982: Cormier dan Cormier, 1991). Penggunaan refleksi yang efektif mengisyaratkan kepada klien bahwa konselor berusaha memahami apa yang dikatakan klien, mengerti apa yang dimaksudkannya, dan menerima klien sebagaimana adanya. Misalnya didahului dengan kata-kata: “Agaknya”, “Tampaknya”, “Rupa-rupanya”, “Kedengarannya”, ataupun “Sepertinya”. Contoh:

Klien : Pak, saya sudah belajar dengan giat sebelum menghadapi ujian, tetapi nilai yang saya terima jauh dibawah yang saya harapkan.

Konselor : *Sepertinya* anda merasa kecewa terhadap nilai ujian yang anda terima.

Hal ini adalah untuk memudahkan klien memperoleh pengenalan dan pemahaman diri yang lebih menyeluruh.

e. Mengklarifikasi / Memperjelas

Mengklarifikasi adalah suatu upaya untuk memusatkan pembicaraan dengan memahami sifat dasar pernyataan klien karena pembicaraan atau pernyataan klien mengandung arti lebih dari satu (Cormier dan Cormier, 1991). Jadi klarifikasi digunakan untuk membantu klien lebih memperjelas pemikiran-pemikiran dan perasaan yang berhubungan dengan masalahnya. Misalnya;

Klien : "saya tidak mengerti apa yang akan saya kerjakan, semua orang mengatur saya. Ayah melarang saya melanjutkan studi. Ibu menyuruh kerja. Kaka-kaka saya berpendapat sesuai kemauannya sendiri. Saya bingung apa kemauan mereka.

Konselor : "pada dasarnya ada terdapat perbedaan pendapat dikalangan keluargamu".

Menurut Mopangga (2003; 47), bahwa dalam mengklarifikasi kata-kata konselor hendaknya didahului dengan kata-kata pendahuluan seperti; pada dasarnya..., pada pokoknya..., pada intinya...singkat kata, dan sebagainya.

f. Membuat Struktur

Membuat struktur adalah teknik yang digunakan untuk membatasi hal-hal yang akan dibicarakan agar proses konseling berjalan semestinya (Rosjidan, 2000). Dijelaskan oleh Mopangga (2003). Ada empat jenis keterampilan membuat struktur, yaitu:

1) *Time limit*, yaitu pembatasan waktu konseling atau kontrak waktu yang disepakati bersama antara konselor dan klien.
2) *Role limit*, yaitu pembatasan peran, dengan tujuan untuk menghindari adanya persepsi yang kurang tepat tentang peranan konselor dalam proses konseling.
3) *Topic limit*, yaitu penyusunan kesepakatan antara konselor dan klien tentang hal-hal yang akan dibicarakan dalam

hubungan konseling dengan tujuan agar pembicaraan lebih terarah.

4) *Action Limit* (pembatasan tindakan), yaitu upaya konselor membatasi tindakan klien untuk melakukan perbuatan merusak. Contoh:

Klien : "Saya sulit sekali menyesuaikan diri dengan teman-teman di sekolah ini, karena itu saya ke mari untuk memperbincangkan dengan bapak"

Konselor: "Baik, kebetulan saya ada waktu sekitar 50 menit, pukul sepuluh nanti ada rapat senat, karena itu marilah kita gunakan waktu ini dengan sebaik-baiknya"

Klien : "Tolong sedapat mungkin bapak memberi saran kepada kedua orang tua saya, supaya mereka tidak meneruskan rencananya menjodohkan saya dengan dia"

Konselor: "Baik, saya dapat mengerti maksud anda, tetapi perlu diketahui bahwa sebagai seorang konselor/ pembimbing tidak dapat memberi saran apalagi memaksa orang lain supaya melakukan sesuai dengan keinginan saya".

g. Memberi Nasehat (*Advice*)

Advice atau nasehat maupun saran oleh konselor kepada klien agar menjadi lebih jelas, lebih pasti mengenai apa yang dikerjakan. Diterangkan oleh Rosyidan dalam Mopangga, (2003).Ada tiga bentuk saran / nasehat, yaitu:

1) *Advice* langsung, yaitu saran atau nasehat yang diberikan konselor secara langsung, bilamana klien benar-benar tidak tahu apa yang dikerjakan.

2) *Advice* persuasif, yaitu saran atau nasehat yang diberikan konselor bilamana klien telah mengemukakan alasan-alasan yang logis dari rencana yang akan dilakukan.
3) *Advice* alternatif, yaitu saran atau nasehat yang diberikan konselor setelah klien mengetahui kelebihan dan kelemahan setiap alternatif. Contoh:

Klien : "Bu, saya ingin sekali menjadi Tim Bola Volly tetapi saya tidak tahu persyaratan yang diperlukan untuk itu. Apakah ibu mengetahuinya ?"

Konselor : "Kebetulan di sini tidak ada informasi tentang hal tersebut dan saya sendiri tidak tahu, namun sebaiknya anda datang dan tanyakan ke pak Ali untuk memperoleh informasi itu".

Klien : "Di tempat kost saya sekarang ramai sekali, saya mau pindah ke tempat teman saya, harganya lebih murah, lebih tenang,dan bisa belajar bersama".

Konselor : "Bagus sekali bila rencana itu dilaksanakan"

Klien : "Saya di Fakultas Tarbiyah ini masuk jurusan PAI, sekarang saya disuruh orang tua saya pindak ke tadris BI, saya tidak tahu harus bagaimana bu ?"

Konselor : "Baiklah, mari kita bicarakan bersama spesifikasi jurusan PAI dan BI, sehingga nanti kita temukan pilihan yang paling menguntungkan anda"

h. Membuat Konfrontasi (*confrontation*)

Konfrontasi merupakan respon verbal yang digunakan konselor untuk menggambarkan ketidak sesuaian atau pertentangan yang terkandung dalam pesan yang disampaikan klien, baik berupa perasaan, pikiran, maupun perbuatan. Konfrontasi adalah alat untuk memfouskan perhatian klien terhadap aspek

tingkah lakunya, jika tingkah laku itu diubah harus diarahkan pada fungsinya yang lebih efektif. Tujuan yang ingin dicapai dengan konfrontasi adalah:

1) Membantu klien mengeksplorasi dengan cara lain, agar klien menyadari dirinya sendiri.
2) Membantu klien agar menyadari ketidak sesuaian dalam pikiran, perasaan, atau tindakannya.
3) Konfrontasi dapat digunakan jika raport dan kepercayaan sudah terbina, dan dengan pertimbangan waktu yang tepat untuk melakukannya.

i. Membuat Penolakan (*Rejection*)

Rejection adalah usaha konselor menolak atau melarang pandangan, rencana, atau tindakan klien dengan mempertimbangkan objek, nilai moralitas yang berlaku di masyarakat.

Teknik ini dilakukan jika hubungan konselor dan klien sudah baik. Tujuannya adalah untuk membantu klien mengevaluasi kembali pandangan, rencana, dan tindakan mahasiswa agar lebih realistik dan sesuai dengan tuntunan moralitas dan nilai-nilai masyarakat. Dalam menggunakan teknik ini, konselor juga perlu hati-hati dan dengan cara yang tepat. Sebab kalau keliru dalam menerapkan teknik ini akibatnya fatal yaitu hubungan konselor dan klien akan menjadi terganggu.

j. Menyimpulkan

Membuat kesimpulan menjelang diakhirinya pertemuan sesi konseling sangat diperlukan, yaitu merangkum semua yang telah dikomunikasikan kepada klien dalam periode pertemuan tertentu dalam tema-tema utama.Kegiatan ini dilakukan sebagai suatu cara untuk mengakhiri suatu tahap pertemuan (Munro, 1979, dalam Mopangga,31). Diterangkan pula oleh Mopangga (2003;31), bahwa tujuannya adalah; (1) untuk menyatukan berbagai unsur penting

yang terkandung dalam pertanyaan klien, (2) digunakan sebagai alat untuk memfokuskan dan mengarahkan interview, (3) sebagai perantara atau penghubung antara bagian-bagian pertemuan, (4) untuk mereview kemajuan yang telah dibuat satu atau lebih pertemuan. Ada dua jenis kesimpulan. Pertama kesimpulan bagian, yaitu kesimpulan yang dibuat dari percakapan klien yang dipandang penting, dalam membuat kesimpulan ini hendaknya didahului dengan kata-kata seperti; "untuk sementara ini", "sampai saat ini", "selama ini", dan sejenisnya. Kedua, kesimpulan akhir atau keseluruhan. Kesimpulan ini dilakukan dalam akhir dialog dan hendaknya didahului kata-kata seperti; "sebagai puncak pembicaraan kita dapat disimpulkan", "sebagai penutup pembicaraan kita dapat disimpulkan", " sebagai kesimpulan akhir", dan sebagainya.

k. Menutup

Menutup adalah teknik yang digunakan konselor untuk mengakhiri sesi konseling, baik mengakhiri untuk dilanjutkan pada pertemuan berikutnya maupun mengakhiri karena wawancara konseling telah betul-betul selesai (Rosyidan, 2000).

Diterangkan oleh Brammer, L.M dan Shostron, E,L. 1982 dalam Mopangga (2003;32), ada empat langkah yang dilakukan konselor dalam keterampilan menutup, yaitu;

1) Persiapan verbal, yaitu klien diingatkan tentang batas waktu yang telah disetujui pada wawancara pertama. Misalnya; "baiklah, ini wawancara yang keempat dan yang terakhir", "kelihatannya kita telah sampai pada titik dimana anda dapat melakukannya sendiri".
2) Membuat laporan akhir atau ringkasan dengan klien. Ini bisa berupa laporan umum atas prestasi-prestasi yang telah dicapai selama wawancara konseling.

3) Melakukan referal. Jika konselor telah berusaha dengan berbagai teknik konseling, namun belum nampak perubahan pada diri klien, maka referal ini dapat digunakan. Untuk ini konselor harus benar-benar cermat agar klien tidak menampakkan respon negatif, misalnya; “Psikiater yang kita ajak berkonsultasi mungkin bisa membantu kita untuk memecahkan permasalahan ini. Sudikah anda berjanji untuk menemuinya?”
4) Berpisah secara formal. Apa yang diterangkan mengenai penyimpulan fase akhir wawancara individu dapat diterapkan disini dengan penekanan pada perpisahan dengan nada suara lembut dan meyakinkan.

Bab III
Konsep Konseling Berdasarkan Ayat-Ayat Al-Qur’an tentang Hakikat Konseling

A. Hakikat Konseling

Konseling pada hakikatnya adalah membantu klien untuk melakukan perubahan ke arah yang lebih baik. Perubahan itu meliputi pikiran, perasaan, dan tingkah laku. Konselor membantu klien untuk mencari cara dalam perubahan itu, namun yang melakukan perubahan adalah klien sendiri dengan penuh kesadaran dan ketulusan. Konselor hanya memberikan bantuan untuk menemukan cara mengatasi masalah tersebut. Firman Allah Swt. pada surat Al-Ra’du ayat 11 menegaskan.

لَهُۥ مُعَقِّبَٰتٌ مِّنۢ بَيۡنِ يَدَيۡهِ وَمِنۡ خَلۡفِهِۦ يَحۡفَظُونَهُۥ مِنۡ أَمۡرِ ٱللَّهِۗ إِنَّ ٱللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوۡمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُواْ مَا بِأَنفُسِهِمۡۗ وَإِذَآ أَرَادَ ٱللَّهُ بِقَوۡمٍ سُوٓءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُۥۚ وَمَا لَهُم مِّن دُونِهِۦ مِن وَالٍ

Bagi manusia ada malaikat-malaikat yang selalu mengikutinya bergiliran, di muka dan di belakangnya, mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak merubah Keadaan sesuatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri.

dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap sesuatu kaum, Maka tak ada yang dapat menolaknya; dan sekali-kali tak ada pelindung bagi mereka selain Dia (Ar Ra'du: 11).

Senada dengan ayat di atas ditegaskan pula oleh Allah Swt. pada surat Al-Anfal ayat 53 berikut.

ذَٰلِكَ بِأَنَّ ٱللَّهَ لَمۡ يَكُ مُغَيِّرًا نِّعۡمَةً أَنۡعَمَهَا عَلَىٰ قَوۡمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُواْ مَا بِأَنفُسِهِمۡ ۙ وَأَنَّ ٱللَّهَ سَمِيعٌ عَلِيمٌ

(Siksaan) yang demikian itu adalah karena Sesungguhnya Allah sekali-kali tidak akan meubah sesuatu nikmat yang telah dianugerahkan-Nya kepada suatu kaum, hingga kaum itu meubah apa-apa yang ada pada diri mereka sendiri, dan Sesungguhnya Allah Maha mendengar lagi Maha mengetahui (Al Anfal: 53)

Diterangkan oleh Shihab (2002:568) bahwa kedua ayat di atas berbicara tentang perubahan, ayat pertama berbicara tentang perubahan nikmat, sedang ayat kedua yang menggunakan kata (مَا) apa, berbicara tentang perubahan apapun, yakni baik dari nikmat atau sesuatu yang positif menuju niqmat atau murka Ilahi atau sesuatu yang negatif, maupun sebaliknya dari negatif ke positif.

Kata konseling dalam bahasa Arab disebut *"al-Irsyad atau al-Istisyarah"*. Secara terminologi *al-irsyad* berarti *al-Huda, ad-Dalalah* yang berarti petunjuk. Sedangkan *al-Istisyarah* ber arti *thalaba minhalmasyurah* atau *an-nasehah* artinya meminta nasehat atau konsultasi (Lubis, 2007: 79). Seorang konselor disebut *"mursyid"* atau orang yang membantu memberikan petunjuk atau nasehat. Firman Allah Swt.

مَن يَهۡدِ ٱللَّهُ فَهُوَ ٱلۡمُهۡتَدِ ۖ وَمَن يُضۡلِلۡ فَلَن تَجِدَ لَهُۥ وَلِيًّا مُّرۡشِدًا

Barangsiapa yang diberi petunjuk oleh Allah, Maka Dialah yang mendapat petunjuk; dan Barangsiapa yang disesatkan-Nya, Maka kamu tidak akan mendapatkan seorang pemimpinpun yang dapat memberi petunjuk kepadanya (QS. Al-Kahfi: 17).

Jadi konseling adalah upaya konselor untuk membantu klien dalam menunjukkan dan memberi nasehat untuk melakukan perubahan (*taghyir*) terhadap permasalahan psikologis mereka, namun yang melakukan perubahan itu adalah harus klien sendiri dengan usaha secara sadar. Allah Swt. sendiri yang Maha Kuasa berbuat sesuatu tidak mau merubah keadaan suatu kaum kalau mereka sendiri tidak mau merubahnya. Jadi tugas utama konselor dalam konseling pertama harus menyadarkan klien agar mau melakukan perubahan dengan berusaha membantu mereka mencari cara atau jalan yang tepat melakukan perubahan itu melalui prosedur dan teknik konseling yang dilandasi oleh petunjuk Al-Qur'an dan Hadits Nabi Saw.

Bagi seorang konselor berusaha membantu dengan usaha maksimal adalah suatu kewajiban akan tetapi hasilnya harus dikembalikan kepada kekuasaan dan kehendak Allah Swt. dengan penuh keyakinan bahwa Allah selalu menghargai segala usaha yang dilakukan oleh hamba-Nya. Firman Allah Swt.

إِنَّكَ لَا تَهْدِى مَنْ أَحْبَبْتَ وَلَٰكِنَّ ٱللَّهَ يَهْدِى مَن يَشَآءُ ۚ وَهُوَ أَعْلَمُ بِٱلْمُهْتَدِينَ

Sesungguhnya kamu tidak akan dapat memberi petunjuk kepada orang yang kamu kasihi, tetapi Allah memberi petunjuk kepada orang yang dikehendaki-Nya, dan Allah lebih mengetahui orang-orang yang mau menerima petunjuk. (Al-Qashash: 56).

Shihab (2002:370-371) menerangkan, bahwa ayat ini mengingatkan kepada Nabi Muhammad Saw. Sambil menguatkan pernyataan-Nya dengan kata "sesungguhnya" yakni; sesungguh-

nya engkau wahai Nabi Muhammad Saw. yang merupakan manusia paling dicintai Allah dan paling mampu memberi penjelasan, tidak akan dapat dan mampu memberi hidayah yang menjadikan seseorang menerima dengan baik dan melaksanakan ajaran Allah walaupun engkau berusaha sekuat tenaga dan walau upaya itu engkau tunjukan kepada orang yang engkau cintai dan inginkan memperolehnya. Engkau hanya mampu memberi hidayah *irsyad* dalam arti memberi petunjuk dan memberitahu tentang jalan kebahagiaan bukan hidayah *taufik*, tetapi Allah saja yang memberi hidayah *taufik* itu kepada orang yang dikehendaki-Nya bila yang bersangkutan bersedia menerima hidayah dan membuka hatinya untuk itu, dan Dia lebih mengetahui dari siapapun tentang orang-orang yang mau menerima petunjuk.

Allah Swt. sudah menegaskan bahwa manusia ketika ditunjukkan petunjuk-petunjuk Al-Qur'an, maka mereka dalam penerimaannya terbagi kepada tiga golongan; ada golongan yang menolak atau menzhalimi diri, ada golongan yang tidak menolak dan tidak juga menerima sepenuhnya, dan ada golongan yang bersegera menerima petunjuk Allah Swt. Hal ini ditegaskan dalam surat Faathir ayat 32 berikut.

ثُمَّ أَوْرَثْنَا ٱلْكِتَٰبَ ٱلَّذِينَ ٱصْطَفَيْنَا مِنْ عِبَادِنَا ۖ فَمِنْهُمْ ظَالِمٌ لِّنَفْسِهِۦ وَمِنْهُم مُّقْتَصِدٌ وَمِنْهُمْ سَابِقٌۢ بِٱلْخَيْرَٰتِ بِإِذْنِ ٱللَّهِ ۚ ذَٰلِكَ هُوَ ٱلْفَضْلُ ٱلْكَبِيرُ

kemudian kitab itu Kami wariskan kepada orang-orang yang Kami pilih di antara hamba-hamba Kami, lalu di antara mereka ada yang Menganiaya diri mereka sendiri dan di antara mereka ada yang pertengahan dan diantara mereka ada (pula) yang lebih dahulu berbuat kebaikan dengan izin Allah. yang demikian itu adalah karunia yang Amat besar (QS. Faathir: 32).

Beberapa keterangan di atas berdasarkan ayat-ayat Al-Qur'an dan keterangan para ahli tafsir tentang hakikat konseling ini selaras dengan konsep konseling konvensional sebagaimana yang telah dikemukakan oleh para ahli konseling yang disimpulkan bahwa konseling itu pada hakikatnya adalah:

1. Penyadaran.

Yaitu membantu klien dalam usaha memiliki kesadaran diri dan apa yang dilakukan, sebagaimana dikemukakan oleh aliran Eksistensial (Corey, 1996;180-181), begitu juga pendekatan Gestalt, bahwa kesadaran yang meningkat, dengan sendirinya dan oleh kekuatannya sendiri memiliki daya penyembuhan. Dengan memiliki kesadaran mereka memiliki kapasitas untuk menghadapi dan menerima bagian keberadaan mereka yang diingkari dan berhubungan dengan pengalaman dan dengan realitas, sehingga mereka menjadi satu dan utuh (Corey, 1996: 231). Artinya melakukan perubahan dari ketidaksadaran kepada mendapatkan kesadaran ataupun meningkatkan kesadaran.

Sadar atau menyadari bahwa apa yang telah terjadi dan membuat ketidaktenangan dan keburukan baik terhadap diri sendiri, orang lain maupun lingkungan adalah akibat kesalahan kesalahan yang dilakukan sendiri. Firman Allah Swt.

مَّآ أَصَابَكَ مِنْ حَسَنَةٍ فَمِنَ ٱللَّهِ ۖ وَمَآ أَصَابَكَ مِن سَيِّئَةٍ فَمِن نَّفْسِكَ ۚ وَأَرْسَلْنَٰكَ لِلنَّاسِ رَسُولًا ۚ وَكَفَىٰ بِٱللَّهِ شَهِيدًا

Apa saja nikmat yang kamu peroleh adalah dari Allah, dan apa saja bencana yang menimpamu, maka dari (kesalahan) dirimu sendiri. Kami mengutusmu menjadi Rasul kepada segenap manusia. dan cukuplah Allah menjadi saksi (QS. An-Nisa:79).

ظَهَرَ ٱلْفَسَادُ فِى ٱلْبَرِّ وَٱلْبَحْرِ بِمَا كَسَبَتْ أَيْدِى ٱلنَّاسِ لِيُذِيقَهُم بَعْضَ ٱلَّذِى عَمِلُوا۟ لَعَلَّهُمْ يَرْجِعُونَ

Telah nampak kerusakan di darat dan di laut disebabkan karena perbuatan tangan manusi, supaya Allah merasakan kepada mereka sebahagian dari (akibat) perbuatan mereka, agar mereka kembali (ke jalan yang benar) (QS. Ar-Ruum;41).

Perbuatan yang dilakukan berdasarkan ketidaksadaran akan cenderung kepada berbuat salah dan tidak mengetahui bahwa perilakunya itu salah sehingga kesalahan itu terus berlanjut, karena dia menyangka apa yang dilakukannya itu sudah benar. Firman Allah Swt.

يُخَادِعُونَ اللَّهَ وَالَّذِينَ ءَامَنُوا وَمَا يَخْدَعُونَ إِلَّا أَنْفُسَهُمْ وَمَا يَشْعُرُونَ

Mereka hendak menipu Allah dan orang-orang yang beriman , padahal mereka hanya menipu dirinya sendiri sedang mereka tidak sadar (Q.S. Al-Baqarah: 9).

وَإِذَا قِيلَ لَهُمْ لَا تُفْسِدُوا فِي الْأَرْضِ قَالُوا إِنَّمَا نَحْنُ مُصْلِحُونَ, أَلَاإِنَّهُمْ هُمُ الْمُفْسِدُونَ وَلَكِنْ لَا يَشْعُرُونَ

Bila dikatakan kepada mereka: Janganlah kamu membuat kerusakan di muka bumi, mereka menjawab: "Sesungguhnya kami orang-orang yang mengadakan perbaikan". Ingatlah, sesungguhnya mereka itulah orang-orang yang membuat kerusakan , tetapi mereka tidak sadar (Q.S. Al-Baqarah: 12).

2. Pembelajaran kembali.

Yaitu membantu klien dalam usaha belajar kembali *(reeducate)* atau mengajarkan kembali terhadap klien untuk mengatasi permasalahan yang dihadapinya sebagaimana dikemukakan oleh Adler bahwa konseling adalah melakukan *reeducate* (Corey, 1996;164). Artinya melakukan perubahan memalui proses belajar kembali atas segala ketidaktahuan, ketidakterampilan, atau ketidakpahaman. Perintah belajar ini antara lain terdapat dalam Firman Allah Swt. berikut:

وَمَآ أَرۡسَلۡنَا مِن قَبۡلِكَ إِلَّا رِجَالٗا نُّوحِيٓ إِلَيۡهِمۡۚ فَسۡـَٔلُوٓاْ أَهۡلَ ٱلذِّكۡرِ إِن كُنتُمۡ لَا تَعۡلَمُونَ

Kami tidak mengutus sebelum kamu, kecuali orang-orang lelaki yang Kami beri wahyu kepada mereka; maka bertanyalah kepada orang yang mempunyai pengetahuan jika kamu tidak mengetahui (QS. An-Nahal: 43).

Allah Swt. menyuruh hamba-Nya untuk aktif bertanya atau belajar apabila tidak mengetahui, tentunya belajar bagaimana cara untuk mengatasi persoalan yang dihadapi apabila tidak tahu jalan keluarnya atau mengatasinya. Proses belajar adalah untuk mendapatkan pengetahuan, keterampilan dan pengalaman, mereka ini disebut dengan orang yang alim atau berilmu. Allah menyatakan bahwa tidak sama antara orang memiliki ilmu pengetahuan dengan yang tidak. Firman Allah Swt.:

أَمَّنۡ هُوَ قَٰنِتٌ ءَانَآءَ ٱلَّيۡلِ سَاجِدٗا وَقَآئِمٗا يَحۡذَرُ ٱلۡأٓخِرَةَ وَيَرۡجُواْ رَحۡمَةَ رَبِّهِۦۗ قُلۡ هَلۡ يَسۡتَوِي ٱلَّذِينَ يَعۡلَمُونَ وَٱلَّذِينَ لَا يَعۡلَمُونَۗ إِنَّمَا يَتَذَكَّرُ أُوْلُواْ ٱلۡأَلۡبَٰبِ

Apakah kamu hai orang musyrik yang lebih beruntung) ataukah orang yang beribadat di waktu-waktu malam dengan sujud dan berdiri, sedang ia takut kepada (azab) akhirat dan mengharapkan rahmat Tuhannya? Katakanlah: "Adakah sama orang-orang yang mengetahui dengan orang-orang yang tidak mengetahui?" Sesungguhnya orang yang berakallah yang dapat menerima pelajaran (QS. Az-Zumar: 9).

3. Mendapatkan kebebasan dan tanggung jawab.

Ssebagaimana dikemukakan oleh aliran eksistensial bahwa terapi existential juga menekankan proses konseling untuk membuat individu mampu menerima kebebasan dan tanggung-

jawab *(freedom and responsibility)* (Corey, 1996: 180). Terapi eksistensial berusaha agar klien bisa keluar dari belenggu yang kuat dan mau menantang kecenderungan mereka yang sempit dan bersifat memaksa yang merupakan ganjalan dari kebebasan mereka, memang kebebasan baru akan berakibat timbulnya kecemasan, yaitu kecemasan neurotik. Kecemasan neurotik adalah kecemasan yang bisa menghilangkan keseimbangan seseorang, oleh karena itu salah satu sasaran terapi *eksistensial* adalah membebaskan klien dari kecemasan ini (Corey, 1996: 181). Artinya konseling adalah melakukan perubahan dari keter-belengguan dari kecemasan kepada pribadi yang bebas dari kecemasan neorotik ini.

Pribadi yang terbebas dari kecemasan neorotik ini adalah pribadi yang beriman dan beramal shaleh sehingga mereka tidak merasakan ketakutan atau kekhawatiran dalam hidupnya, bahkan ketenangan yang dia dapatkan. Firman Allah Swt.

إِنَّ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَءَاتَوُا الـزَّكَاةَ لَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ

Sesungguhnya orang-orang yang beriman, mengerjakan amal saleh, mendirikan sembahyang dan menunaikan zakat, mereka mendapat pahala di sisi Tuhan-Nya. Tidak ada kekhawatiran terhadap mereka dan tidak (pula) mereka bersedih hati (Q.S. Al Baqarah: 277).

فَمَنْ ءَامَنَ وَأَصْلَحَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ

Barangsiapa yang beriman dan mengadakan perbaikan, maka tidak ada kekhawatiran terhadap mereka dan tidak ada (pula) mereka bersedih hati (Q.S. Al-An'am: 48).

Salah satu perbaikan atau amal shaleh yang bisa mengatasi kecemasan adalah dzikir kepada Allah. Firman Allah Swt.

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram (Q.S. Ar-Ra'du: 28).

Melakukan perubahan dari sikap tidak bertanggung jawab kepada sikap bertanggung jawab. Pribadi yang bertanggung jawab adalah pribadi yang mau mengakui atas apa yang dia lakukan sekalipun perbuatannya itu salah dan mau mengakui kesalahan dan melakukan perbaikan dan mau belajar dari kesalahannya itu, sebagaimana diterangkan oleh beberapa Firman Allah berikut;

وَمَنْ يَعْمَلْ سُوءًا أَوْ يَظْلِمْ نَفْسَهُ ثُمَّ يَسْتَغْفِرِ اللَّهَ يَجِدِ اللَّهَ غَفُورًا رَحِيمًا

Barangsiapa yang mengerjakan kejahatan dan menganiaya dirinya, kemudia ia mohon ampun kepada Allah, niscaya ia mendapati Allah Maha Pengampun lagi maha Penyayang (Q.S. An-Nisa: 110).

وَالَّذِينَ إِذَا فَعَلُوا فَاحِشَةً أَوْ ظَلَمُوا أَنْفُسَهُمْ ذَكَرُوا اللَّهَ فَاسْتَغْفَرُوا لِذُنُوبِهِمْ وَمَنْ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ إِلَّا اللَّهُ وَلَمْ يُصِرُّوا عَلَى مَا فَعَلُوا وَهُمْ يَعْلَمُونَ

Dan (juga) orang-orang yang apabila mengerjakan perbuatan keji atau menganiaya diri sendiri, mereka ingat akan Allah, lalu memohon ampun terhadap dosa-dosa mereka dan siapa lagi yang dapat mengampuni dosa selain daripada Allah ?, dan mereka tidak meneruskan perbuatan kejinya itu, sedang mereka mengetahui (Q.S. Ali-Imran: 135).

Pada dasarnya orang tidak bisa melepaskan diri dari tanggung jawab, baik terhadap sesama manusia di dunia maupun kelak di hadapan Allah di akhirat. Firman Allah Swt.

وَلَا تَقْفُ مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ إِنَّ السَّمْعَ وَالْبَصَرَ وَالْفُؤَادَ كُلُّ أُولَئِكَ كَانَ عَنْهُ مَسْئُولًا

Janganlah kamu mengikuti apa yang kamu tidak mempunyai pengetahuan tentangnya. Sesungguhnya pendengaran, penglihatan dan hati, semuanya itu akan diminta pertanggungjawabannya (Q.S. Al-Isra': 36).

Rasulullah Saw. mengingatkan bahwa setiap orang akan mempertanggungjawabkan segala perilakunya sesuai dengan posisi dan kedudukannya. Secara rinci pertanggungjawaban ini diterangkan dalam hadits Nabi Saw. berikut.

عَنْ عَبْدِاللهِ بْنِ عُمَرَ قَالَ, قَالَ رَسُوْلُ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: كُلُّكُمْ رَاعٍ وَكُلُّكُمْ مَسْئُوْلٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ, اَلْاِمَامُ رَاعٍ وَمَسْئُوْلٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ وَالرَّجُلُ رَاعٍ فِى اَهْلِهِ وَهُوَ مَسْئُوْلٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ وَالْمَرْأَةُ رَاعِيَةٌ فِى بَيْتِ زَوْجِهَا وَهِىَ مَسْئُوْلَةٌ عَنْ رَعِيَّتِهَا (رواه البخارى)

Setiap kamu adalah pemimpin dan akan dimintai pertanggungjawaban atas kepemimpinannya, seorang imam adalah pemimpin bagi umatnya, ia dimintai tanggung jawab atas kepemimpinannya, seorang suami pemimpin bagi keluarganya, ia dimintai tanggung jawab atas kepemimpinannya, seorang istri adalah pemimpin di rumah tangga suaminya (bila suami pergi), ia dimintai tanggung jawab atas kepemimpinannya (H.R. Bukhari).

B. Tujuan Konseling

Konseling adalah membantu klien agar terjadinya perubahan pada pribadi klien kepada empat hal pokok, yaitu pribadi yang mampu menjalin hubungan baik dengan diri sendiri, menjalin baik hubungan dengan orang lain, menjalin hubungan baik dengan lingkungan, dan menjalin hubungan baik dengan Allah Swt. (Hayat, 2007).

Dengan terjadinya perubahan itu, maka tujuan konseling paling tidak adalah empat hal berikut:

1. Mendapatkan ketenangan hidup

Klien yang telah dapat melakukan perubahan atau mengatasi permasalahan hidupnya, maka ia akan lepas dari perasaan tertekan, keluh kesah dan stres menuju kepada ketenangan dan ketenteraman jiwa.

Dengan terciptanya perubahan pada pribadi klien dari pribadi yang tidak sehat kepada pribadi yang sehat yaitu pribadi yang mampu menjalin hubungan baik dengan diri sendiri, dengan sesama manusia, dengan lingkungan, dan dengan Allah Swt., bermakna secara psikologis klien sudah bisa menghadapi permasalahan hidupnya berdasarkan tuntunan ajaran Islam, sehingga klien dapat merasakan ketenangan dan ketentraman jiwa dibawah keridhaan Allah Swt. Firman Allah Swt.

ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ وَتَطۡمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكۡرِ ٱللَّهِۗ أَلَا بِذِكۡرِ ٱللَّهِ تَطۡمَئِنُّ ٱلۡقُلُوبُ

Orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram (Q.S. Ar-Ra'du: 28).

Orang yang memiliki "*nafsu muthma'innah*" yaitu orang yang mampu mengendalikan nafsunya bukan orang yang dikendalikan

oleh nafsunya sehingga kendali akal sehat dan keinginan baik pikiran, perasaan dan perbuatannya berjalan dibawah kendali akal sehat dan petunjuk kalbunya. Mereka ini berada dalam keridhaan Allah Swt. Firman Allah Swt.

يَٰٓأَيَّتُهَا ٱلنَّفۡسُ ٱلۡمُطۡمَئِنَّةُ . ٱرۡجِعِيٓ إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرۡضِيَّةً .

فَٱدۡخُلِي فِي عِبَٰدِي وَٱدۡخُلِي . جَنَّتِي

Hai jiwa yang tenang. Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhai-Nya. Maka masuklah ke dalam jama'ah hamba-hamba-Ku. Masuklah ke dalam syurga-Ku (Q.S. Al-Fajr: 27-30).

2. Menciptakan keseimbangan hidup

Islam selalu mengajarkan kepada ummatnya agar memiliki kehidupan yang seimbang. Seimbang antara jasmani dan rohani, oleh karena itu konseling Islami mendorong manusia agar dapat menjalin hubungan baik dengan diri sendiri, orang lain, lingkungan, dan Allah Swt.

Keempat hal pokok tersebut adalah pribadi yang terhimpun dalam kepribadian yang mampu menjalankan *"hablumminallah dan hablumminannas"* seperti yang ditegaskan pada firman Allah berikut.

ضُرِبَتۡ عَلَيۡهِمُ ٱلذِّلَّةُ أَيۡنَ مَا ثُقِفُوٓاْ إِلَّا بِحَبۡلٖ مِّنَ ٱللَّهِ وَحَبۡلٖ مِّنَ ٱلنَّاسِ وَبَآءُو بِغَضَبٖ مِّنَ ٱللَّهِ وَضُرِبَتۡ عَلَيۡهِمُ ٱلۡمَسۡكَنَةُۚ ذَٰلِكَ بِأَنَّهُمۡ كَانُواْ يَكۡفُرُونَ بِـَٔايَٰتِ ٱللَّهِ وَيَقۡتُلُونَ ٱلۡأَنۢبِيَآءَ بِغَيۡرِ حَقّٖۚ ذَٰلِكَ بِمَا عَصَواْ وَّكَانُواْ يَعۡتَدُونَ

Mereka diliputi kehinaan di mana saja mereka berada, kecuali jika mereka berpegang kepada tali (agama) Allah dan tali (perjanjian)

dengan manusia, dan mereka kembali mendapat kemurkaan dari Allah dan mereka diliputi kerendahan. yang demikian itu karena mereka kafir kepada ayat-ayat Allah dan membunuh Para Nabi tanpa alasan yang benar. yang demikian itu disebabkan mereka durhaka dan melampaui batas (Q.S. Ali-Imran: 112).

Adz-dzillah atau kenistaan adalah perasaan rendah diri karenan penindasan dan kehinaan yang merupakan akibat jauhnya jiwa dari kebenaran dan ketamakan untuk meraih kegemerlapan duniawi. Nista berkaitan dengan jiwa, sedang kehinaan adalah kerendahan yang berkaitan dengan bentuk dan penampilan (Syihab, volume 2, 2005; 188).

3. Mewujudkan manusia menjadi manusia seutuhnya.

Diterangkan oleh Lubis (2007:112-113), bahwa perwujudan menjadi manusia seutuhnya adalah mewujudkan diri sendiri sesuai dengan hakikatnya sebagai manusia, menjadi manusia yang memiliki keselarasan perkembangan unsur-unsur dirinya dan pelaksanaan fungsi atau kedudukannya sebagai makhluk Allah (makhluk religius), makhluk individu, makhluk sosial, dan makhluk berbudaya. Dalam Al-Qur'an diterangkan bahwa fungsi manusia diciptakan Allah Swt. adalah sebagai *'abidullah dan khalifatullah* (Hayat, 2007).

Manusia sebagai *khalifatullah*, sebagaimana diterangkan dalam firman Allah berikut:

وَإِذۡ قَالَ رَبُّكَ لِلۡمَلَٰٓئِكَةِ إِنِّي جَاعِلٞ فِي ٱلۡأَرۡضِ خَلِيفَةٗۖ قَالُوٓاْ
أَتَجۡعَلُ فِيهَا مَن يُفۡسِدُ فِيهَا وَيَسۡفِكُ ٱلدِّمَآءَ وَنَحۡنُ نُسَبِّحُ
بِحَمۡدِكَ وَنُقَدِّسُ لَكَۖ قَالَ إِنِّيٓ أَعۡلَمُ مَا لَا تَعۡلَمُونَ

Ingatlah ketika Tuhanmu berfirman kepada Para Malaikat: "Sesungguhnya Aku hendak menjadikan seorang khalifah di muka bumi." mereka berkata: "Mengapa Engkau hendak menjadikan (khalifah) di bumi itu

orang yang akan membuat kerusakan padanya dan menumpahkan darah, Padahal Kami Senantiasa bertasbih dengan memuji Engkau dan mensucikan Engkau?" Tuhan berfirman: "Sesungguhnya Aku mengetahui apa yang tidak kamu ketahui." (QS. Al-Baqarah: 30)

Ayat di atas dengan tegas Allah Swt. Mendeklarasikan kepada para makhluk Allah yang lain yaitu para malaikat dan bahkan jin, bahwa Allah mengangkat manusia sebagai khalifah dimuka bumi. Ini dipertegas lagi pada firman Allah berikut.

إِنَّا عَرَضْنَا ٱلْأَمَانَةَ عَلَى ٱلسَّمَٰوَٰتِ وَٱلْأَرْضِ وَٱلْجِبَالِ فَأَبَيْنَ أَن يَحْمِلْنَهَا وَأَشْفَقْنَ مِنْهَا وَحَمَلَهَا ٱلْإِنسَٰنُ ۖ إِنَّهُۥ كَانَ ظَلُومًا جَهُولاً

Sesungguhnya Kami telah mengemukakan amanat kepada langit, bumi dan gunung-gunung, Maka semuanya enggan untuk memikul amanat itu dan mereka khawatir akan mengkhianatinya, dan dipikullah amanat itu oleh manusia. Sesungguhnya manusia itu Amat zalim dan Amat bodoh (QS. Al-Ahzab: 72).

Ayat ini menegaskan bahwa manusia yang berfungsi sebagai khalifah di muka bumi ini diberikan amanah yaitu tugas-tugas keagamaan (Departemen Agama RI, 1986/1987 untuk mengelola alam ini sesuai dengan tuntunan ajaran Agama Islam.

Kemudian di samping manusia berfungsi sebagai *khalifah*, manusia juga berfungsi sebagai hamba Allah yang diwajibkan mengabdi dan beribadah kepada Allah Swt., yaitu "*'abiidullah"* baik ibadah *mahdhah* yaitu segala bentuk ritual ibadah yang sudah ditentukan oleh agama bentuk dan caranya, maupun ibadah *'ammah* yaitu ibadah secara umum dimana segala bentuk aktifitas dalam berbuat dan berperilaku mengelola alam ini bentuk fungsi sebagai *khalifah* selalu dilaksanakan dengan ikhlas dan sesuai dengan ketentuan dari rambu-rambu agama. Firman Allah Swt.:

وَمَا خَلَقْتُ ٱلْجِنَّ وَٱلْإِنسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ

Aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan supaya mereka mengabdi kepada-Ku (QS. Adz-Dzariyat: 56).

Manusia yang mampu menjalankan kedua fungsinya secara baik inilah yang dimaksud dengan manusia seutuhnya.

C. Sikap Konselor

Beberapa sikap yang harus dimiliki oleh seorang konselor antara lain dapat dilihat dari beberapa ayat Al-Qur'an berikut.

فَبِمَا رَحْمَةٍ مِّنَ ٱللَّهِ لِنتَ لَهُمْ ۖ وَلَوْ كُنتَ فَظًّا غَلِيظَ ٱلْقَلْبِ لَٱنفَضُّوا۟ مِنْ حَوْلِكَ ۖ فَٱعْفُ عَنْهُمْ وَٱسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِى ٱلْأَمْرِ ۖ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى ٱللَّهِ ۚ إِنَّ ٱللَّهَ يُحِبُّ ٱلْمُتَوَكِّلِينَ

Maka disebabkan rahmat dari Allah-lah kamu Berlaku lemah lembut terhadap mereka. Sekiranya kamu bersikap keras lagi berhati kasar, tentulah mereka menjauhkan diri dari sekelilingmu. karena itu maafkanlah mereka, mohonkanlah ampun bagi mereka, dan bermusyawaratlah dengan mereka dalam urusan itu. kemudian apabila kamu telah membulatkan tekad, Maka bertawakkallah kepada Allah. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertawakkal kepada-Nya (Q.S. Ali-Imran: 159).

Berdasarkan ayat di atas diterangkan bagaimana sikap dan sifat rasulullah Muhammad Saw. dalam menghadapi ummat untuk mengajak dan menuntun mereka kepada jalan Allah adalah dengan sikap lemah lembut, pemaaf, memohonkan keampunan, bermusyawarah, dan tawakkal. Sikap Rasulullah ini pula yang harus ditiru oleh seorang konselor dalam menghadapi kliennya untuk membimbing mereka kepada pemecahan masalah, yaitu sikap seperti berikut:

1. Lemah lembut (لَيِّنٌ)

Pada dasarnya kata *layyinun* berarti kelunakan, kehalusan atau keramahan (Al-Munawwir, 1984). Dalam Al-Qur'an Terjamah Departemen Agama RI (1986/1987) diartikan dengan lemah-lembut (Departemen Agama RI, 1986/1987). Sikap lemah lembut ini adalah sangat pokok yang harus dimiliki oleh seorang konselor, sebagaimana sikap dan sifat yang dicontohkan oleh Rasulullah Saw. sehingga para shahabat selalu berada di sekeliling beliau, senang bersama beliau, dan tidak jemu-jemu mendengar sabda-sabda beliau (Shihab, 2002:257). Kalau sikap seperti ini dapat dimiliki oleh seorang konselor pasti akan membuat klien senang dan senang untuk berkonsultasi yang tentunya memudahkan bagi konselor untuk memberikan bimbingan dan arahan kepada klien.

2. Pemaaf (اَلْعَفْوُ)

Sikap pemaaf adalah sikap yang sangat utama, tidak terkecuali seorang konselor yang sering berhadapan dengan klien yang memiliki masalah psikologis tentu sangat dimungkinkan sering melakukan kesalahan baik dalam berbicara maupun dalam berperilaku, tidak tepat waktu misalnya, tidak menepati janji, ucapan yang kurang sopan dan sebagainya. Diterangkan oleh Shihab (2002: 259) bahwa kata "maaf" secara harfiah berarti menghapus, memaafkan adalah menghapus bekas luka hati akibat perlakuan pihak lain yang dinilai tidak wajar. Oleh karena itu sikap ini sangat penting dimiliki oleh seorang konselor.

3. Memohonkan ampun (وَٱسْتَغْفِرْ لَهُمْ)

Sikap suka memohonkan ampun kepada orang orang lain adalah sikap yang sangat mulia. Rasulullah Saw. sebagai panutan utama bagi kaum muslimin mencontohkan, bahwa beliau tidak saja suka memaafkan kesalahan orang lain tetapi juga memohon-

kan keampunan kepada Allah Swt. bagi orang yang berbuat salah, seperti ketika beliau dianiaya oleh penduduk kota Thayyib yang menolak kedatangan beliau dengan mengejek, meneriaki beliau sebagai orang gila, dan bahkan melempari beliau dengan batu, tetapi apa ucapan beliau ? Disamping beliau mengampuni mereka beliau mendo'akan mereka kepada Allah agar mereka diberikan petunjuk dengan berdoa:

اَللهُــمَّ اهْـدِ قَــوْمِى اِنَّهُــمْ لَايَعْلَمُــوْنَ

"Ya Allah berikanlah petunjuk kepada mereka, sebab mereka tidak tahu".

Sikap seperti inilah yang harus juga dimiliki oleh seorang konselor sebagai contoh kepribadian bagi klien dan masyarakat. Konselor akan sering berhadapan dengan para klien yang tersesat dari kebenaran dan memiliki kepribadian yang menyimpang, oleh karena itu disamping konselor memberikan layanan bimbingan juga turut mendoakan keampunan kepada Allah Swt. atas kesalahan dan bagi kesembuhan klien.

Klien yang mendapatkan bimbingan dan arahan dari konselor dalam upaya untuk mencari jalan keluar dari permasalahan yang dihadapinya atau untuk pengembangan dirinya kearah yang lebih baik, juga mendapatkan do'a dari konselor atas segala kekeliruan yang telah dilakukannya tentu akan merasakan kesenangan dan kebahagiaan serta akan menumbuhkan harapan baru bagi klien untuk kebaikan dirinya.

4. Bermusyawarah

Musyawarah adalah hal yang sangat penting menurut pandangan Islam, dalam merencanakan sesuatu ataupun meng-ambil keputusan. Kesalahan yang dilakukan setelah musyawarah tidak sebesar kesalahan yang dilakukan tanpa musyawarah, dan kebenaran yang diraih sendirian, tidak sebaik kebenaran yang diraih bersama (Shihab, 2002: 258). Oleh sebab itu sikap suka

bermusyawarah sangat penting dimiliki oleh seorang konselor, terlebih dalam membuat perencanaan atau mengambil tindakan untuk membantu klien dalam mengatasi masalahnya. Musyawarah bisa dilakukan bersama klien dengan teman sejawat, atau orang tua klien, ataupun pihak lain yang dipandang perlu.

5. *Tawakkal* (Berserah diri kepada Allah)

Sikap tawakkal adalah sikap yang harus dimiliki oleh seorang konselor, sebab seorang konselor harus menyadari bahwa yang menentukan keberhasilan segala usaha kita termasuk dalam usaha membantu atau membimbing klien hanyalah Allah Swt. semata. Firman Allah Swt.

إِنَّكَ لَا تَهْدِي مَنْ أَحْبَبْتَ وَلَٰكِنَّ ٱللَّهَ يَهْدِي مَن يَشَآءُ ۚ وَهُوَ أَعْلَمُ بِٱلْمُهْتَدِينَ

Sesungguhnya kamu tidak akan dapat memberi petunjuk kepada orang yang kamu kasihi, tetapi Allah memberi petunjuk kepada orang yang dikehendaki-Nya, dan Allah lebih mengetahui orang-orang yang mau menerima petunjuk. (Al-Qashash: 56).

Pada ayat yang lain juga diterangkan bahwa kewajiban seorang Rasul itu tidak lain adalah menyampaikan, menjelaskan dan membimbing umat ke jalan yang lurus secara jelas.

وَمَا عَلَيْنَآ إِلَّا ٱلْبَلَٰغُ ٱلْمُبِينُ

Dan kewajiban Kami tidak lain hanyalah menyampaikan (perintah Allah) dengan jelas" (Q.S. Yasin: 17)

Jadi bagi seorang konselor, apabila sudah memberikan layanan bantuan kepada klien dengan berbagai usaha secara maksimal dan tulus, maka segala keberhasilannya serahkan dan mohonkan kepada Allah Swt. seandainya juga belum berhasil, maka sadarlah bahwa itu adalah sudah diluar kemampuan

konselor. Diterangkan oleh Syihab (2002;263) bahwa perintah tawakkal atau menyerahkan diri kepada Allah Swt., yaitu penyerahan diri yang sebelumnya didahului oleh aneka upaya manusia. Kebulatan tekad yang mendahului perintah tawakkal (pada ayat di atas) menuntut upaya maksimal manusia, menuntut penggunaan sebab-sebab atau sarana pencapaian tujuan. Tawakkal adalah kesadaran akan kelemahan diri di hadapan Allah dan habisnya upaya disertai kesadaran bahwa Allah adalah penyebab yang menentukan keberhasilan dan kegagalan manusia.

Selain sikap-sikap di atas, juga beberapa sikap yang lain seperti empati, peduli, serta pengasih dan penyayang juga harus dimiliki oleh seorang konselor. Hal ini antara lain diterangkan dalam ayat berikut.

لَقَدْ جَآءَكُمْ رَسُولٌ مِّنْ أَنفُسِكُمْ عَزِيزٌ عَلَيْهِ مَا عَنِتُّمْ حَرِيصٌ عَلَيْكُم بِٱلْمُؤْمِنِينَ رَءُوفٌ رَّحِيمٌ فَإِن تَوَلَّوْا۟ فَقُلْ حَسْبِىَ ٱللَّهُ لَآ إِلَٰهَ إِلَّا هُوَ ۖ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ ۖ وَهُوَ رَبُّ ٱلْعَرْشِ ٱلْعَظِيمِ

Sungguh telah datang kepadamu seorang Rasul dari kaummu sendiri, berat terasa olehnya penderitaanmu, sangat menginginkan (keimanan dan keselamatan) bagimu, Amat belas kasihan lagi Penyayang terhadap orang-orang mukmin. Jika mereka berpaling (dari keimanan), Maka Katakanlah: "Cukuplah Allah bagiku; tidak ada Tuhan selain Dia. hanya kepada-Nya aku bertawakkal dan Dia adalah Tuhan yang memiliki 'Arsy yang agung" (Q.S. At-Taubah: 128-129).

Berdasarkan ayat di atas diterangkan pula bahwa Rasulullah dalam berdakwah juga memiliki beberapa sikap dan sifat yang sangat utama, yaitu; *"'aziz, hariish, rauf,* dan *rahim*, serta sikap *tawakkal"*. Sikap dan sifat ini juga harus dimiliki oleh seorang konselor dalam menghadapi klien.

6. عَزِيزٌ / *Empati*

Kata عَزِيزٌ terambil dari kata عَزَّ yang antara lain berarti mengalahkan. Biasanya kata ini jika disusul oleh kata (ala) maka ia bermakna berat hati lagi sulit (Shihab, 2002: 762). Pada ayat di atas mengisyaratkan bahwa Rasulullah berat hati lagi sulit merasakan penderitaan dan kesulitan yang selama ini telah mereka rasakan, yaitu para sahabat yang mengikuti agama yang beliau bawa. Kita ketahui bahwa pada masa-masa awal penyebaran Islam, rasulullah dan para sahabat selalu mendapatkan tekanan dan intimidasi yang sangat kuat dari para kaum Quraisy, mereka dihina dan dikucilkan. Ayat ini menerangkan bahwa Rasulullah Saw. menyadari dan mengetahui apa yang dirasakan para pengikut beliau saat itu. Perasaan ini dalam bahasa psikologi disebut dengan empati, yaitu sangat merasakan perasaan orang lain baik suka ataupun duka tetapi tidak larut dengan perasaan orang lain itu.

Menurut Rogers seorang konselor harus memiliki pengertian empati yang akurat (kemauan untuk secara benar-benar menangkap dunia subyektif orang lain). (Corey, 1996: 200). Pemahaman empati yang akurat, ini berarti bahwa:

a. Konselor memaklumi pengalaman dan perasaan klien sera sensitif dan akurat pada saat klien mengungkapkan semua itu dalam terapi

b. Berusaha keras untuk menghayati pengalaman subyektif klien, terutama yang terjadi di sini dan sekarang.

c. Konselor berusaha merasakan apa yang dirasakan klien seolah-olah yang mereka rasakan sendiri tanpa harus hanyut dalam perasaan itu, dan

d. Dalam dunia seperti yang dialami klien secra bebas konselor mengkomunikasikan kepada klien bahwa ia memaklumi apa

yang sudah mereka ketahui dan mengemukakan makna pengalaman yang oleh klien selama ini hanya disadari secara samar-samar.

Dengan sikap empati ini, maka klien merasa sangat diayomi, diperhatikan, dilayani dengan baik. Klien akan merasa nyaman berhubungan dengan konselor, dan ini adalah salah satu faktor keberhasilan konselor dalam memberikan layanan bantuan kepada klien.

7. حَرِيْصٌ / Peduli

Kata حَرِيْصٌ berasal dari kata حَرِصَ yang berarti sangat tamak (Al-Munawwir, 1984; 274). Dalam Al-Qur'an departemen Agama RI (1986/1987) diartikan "sangat menginginkan". Rasulullah sangat menginginkan (keimanan dan keselamatan) para kaumnya, yaitu beliau sangat peduli dan tidak bisa bertenang hati kalau kaumnya belum memiliki keimanan dan keselamatan baik di dunia maupun akhirat. Sikap peduli seperti inilah yang harus dimiliki seorang konselor, peduli dengan klien yang mengalami masalah dan tidak bersenang hati apabila klien belum bisa mengatasi masalahnya, sehingga terus berupaya untuk membantu mereka.

8. رَءُوفٌ dan رَّحِيمٌ (Pengasih dan Penyayang)

Ra'uf maknanya berkisar pada kelemah-lembutan, sedang rahim adalah kasih sayang. Menurut Az-Zajjaj kata rauf sama dengan rahmat, namun apabila rahmat itu sedemikian besar, maka ia dinamai *ra'fah* dan pelakunya disebur *ra'uf* (Shihab, 2002: 762). Diterangkannya pula, menurut beberapa ulama bahwa *ra'fah* diberikan kepada objek yang disenangi, sedang rahmat dicurahkan kepada yang disenangi dan bisa juga kepada yang tidak disenangi.

Berdasarkan keterangan ini, bahwa seorang konselor harus memiliki sifat *ra'uf* dan rahim ini, sebab konselor tugasnya adalah

membantu dan melayani klien yang bermasalah dari klien yang berbagai golongan yang berbeda dengan konselor baik agama, suku, ras dan sebagainya. Maka dengan sikap *ra'uf* dan *rahim* ini konselor akan bisa menghadapi dan memberikan layanan yang baik kepada semua klien.

Bab IV
Konsep Konseling Berdasarkan Ayat-Ayat Al-Qur'an tentang Prosedur Konseling

Banyak prosedur dan langkah-langkah ataupun tahapan dalam kandungan ayat-ayat Al-Qur'an yang dapat dijadikan sebagai prosedur dalam konseling, di antaranya adalah:

A. Menggunakan Pase atau Tahapan (Pase *Tilawah, Tazkiyah,* dan *Ta'limah)*.

Dalam Al-Qur'an pada surat Al-Jumu'ah ayat 2 diterangkan bahwa Rasulullah Muhammad Saw. diutus kepada ummat yang "ummi" untuk mendakwahi mereka dan merubah pikiran, perilaku dan perasaan mereka dari kesesatan kepada pencerahan iman dan ilmu dibawah naungan Islam, dilakukan melalui tiga pase, yaitu: pase tilawah, tazkiyah, dan ta'limah. Firman Allah Swt.

هُوَ ٱلَّذِى بَعَثَ فِى ٱلْأُمِّيِّـۧنَ رَسُولًا مِّنْهُمْ يَتْلُوا۟ عَلَيْهِمْ ءَايَـٰتِهِۦ وَيُزَكِّيهِمْ وَيُعَلِّمُهُمُ ٱلْكِتَـٰبَ وَٱلْحِكْمَةَ وَإِن كَانُوا۟ مِن قَبْلُ لَفِى ضَلَـٰلٍ مُّبِينٍ

Dia-lah yang mengutus kepada kaum yang buta huruf seorang Rasul di antara mereka, yang membacakan ayat-ayat-Nya kepada mereka, mensucikan mereka dan mengajarkan mereka kitab dan Hikmah (As Sunnah). dan Sesungguhnya mereka sebelumnya benar-benar dalam kesesatan yang nyata, (Q.S. Al-Jumu'ah: 2).

رَبَّنَا وَٱبۡعَثۡ فِيهِمۡ رَسُولاً مِّنۡهُمۡ يَتۡلُواْ عَلَيۡهِمۡ ءَايَـٰتِكَ وَيُعَلِّمُهُمُ ٱلۡكِتَـٰبَ وَٱلۡحِكۡمَةَ وَيُزَكِّيهِمۡۚ إِنَّكَ أَنتَ ٱلۡعَزِيزُ ٱلۡحَكِيمُ

Ya Tuhan Kami, utuslah untuk mereka sesorang Rasul dari kalangan mereka, yang akan membacakan kepada mereka ayat-ayat Engkau, dan mengajarkan kepada mereka Al kitab (Al Quran) dan Al-Hikmah (As-Sunnah) serta mensucikan mereka. Sesungguhnya Engkaulah yang Maha Kuasa lagi Maha Bijaksana (Q.S.Al-Baqarah: 129).

Pada ayat di atas Rasulullah diutus kepada kaum yang "*Ummi*" yaitu kaum yang buta huruf, kaum yang bodoh, kaum yang dalam kegelapan dari segi agama dan moral. Kalau dalam konseling anggap saja seorang klien yang sedang menghadapi masalah dan dia buta dan tidak tahu bagaimana mengatasi masalah tersebut, dia bingung dan stres dan datang kepada konselor, maka konselor bisa menerapkan pase-pase yang diterangkan ayat di atas.

Pase-pase ini tidak berlaku secara kaku sebagaimana diterangkan kedua ayat diatas. Kalau ayat pertama surat *Al-Jumu'ah* ayat dua; pase pertama adalah *tilawah, tazkiyah*, dan *ta'limah*. Sedang ayat yang kedua yaitu surat *Al-Baqarah* ayat 129 adalah; pase *tilawah, ta'limah,* dan *tazkiyah*. Hal ini menunjukkan bahwa dalam penerapannya tidak berlaku secara kaku, tetapi hendaklah memperhatikan kondisi dan keadaan psikologis klien, konselorlah yang harus jeli dan bijak dalam mempertimbangkannya mana dan apa yang harus dilakukan secara tepat.

1. Pase Tilawah

Tilawah adalah pase membacakan ayat-ayat Allah Swt. kepada klien yang sedang memiliki masalah. Pada pase ini lebih

ditekankan pada pemahaman klien terhadap masalah yang dihadapinya. Ayat-ayat Allah ada dua macam, yaitu ayat *qauliah* dan ayat *kauniah*. Ayat kauniah, yaitu alam semesta yang diciptakan Allah dengan berlaku *sunnatullah* (hukum alam), sedangkan ayat qauliah, yaitu kitab suci yang difirmankan Allah sebagai petunjuk bagi manusia (Hayat, 2007). Pada pase tilawah ini klien hendaknya diberikan pemahaman bahwa:

a. Ada ketentuan Allah Swt. yang berlaku bagi alam semesta termasuk manusia yaitu "*takdir*" dan manusia tidak bisa untuk menghindarinya.

Beriman kepada *taqdir* adalah wajib bagi setiap muslim sebab ia bagian dari rukun iman, yaitu rukun iman yang keeanam. Beriman atau mempercayai *taqdir* berarti beriman kepada ilmu Allah yang qadim, yang meliputi segala sesuatu, baik yang telah maupun yang akan terjadi. Dialah yang menuliskan segala hal di *Lauh Mahfuzh*. Semua yang terjadi adalah karena kehendak dan keinginan-Nya. Allah Maha Kuasa melakukan apapun. Allah yang menciptakan semuanya. Tiada tuhan selain Dia. Tiada pencipta selain Dia. Tiada yang maha mengatur selain Dia (Ali Al-Far, 2011). Firman Allah Swt.

إِنَّا كُلَّ شَيْءٍ خَلَقْنَٰهُ بِقَدَرٍ

Sesungguhnya Kami menciptakan segala sesuatu menurut ukuran (Q.S. Al-Qamar: 49).

ٱلَّذِى لَهُۥ مُلْكُ ٱلسَّمَٰوَٰتِ وَٱلْأَرْضِ وَلَمْ يَتَّخِذْ وَلَدًا وَلَمْ يَكُن
لَّهُۥ شَرِيكٌ فِى ٱلْمُلْكِ وَخَلَقَ كُلَّ شَىْءٍ فَقَدَّرَهُۥ تَقْدِيرًا

yang kepunyaan-Nya-lah kerajaan langit dan bumi, dan Dia tidak mempunyai anak, dan tidak ada sekutu baginya dalam kekuasaan-(Nya), dan Dia telah menciptakan segala sesuatu, dan Dia menetapkan ukuran-ukurannya dengan serapi-rapinya (Q.S. Al-Furqan: 2).

وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ ۚ وَمَن يَتَوَكَّلْ عَلَى ٱللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُۥٓ ۚ إِنَّ ٱللَّهَ بَٰلِغُ أَمْرِهِۦ ۚ قَدْ جَعَلَ ٱللَّهُ لِكُلِّ شَىْءٍ قَدْرًا

dan memberinya rezki dari arah yang tiada disangka-sangkanya. dan Barangsiapa yang bertawakkal kepada Allah niscaya Allah akan mencukupkan (keperluan)nya. Sesungguhnya Allah melaksanakan urusan yang (dikehendaki)Nya. Sesungguhnya Allah telah Mengadakan ketentuan bagi tiap-tiap sesuatu (Q.S. At-Thalaq: 3).

Ketentuan Allah Swt. yang tidak bisa ditolak dan harus diterima dengan rasa syukur dan sabar antara lain adalah kelengkapan tubuh, batas-batas kemampuan fisik dan psikis, rezki, musibah yang menimpa, kapan hidup akan berakhir dan dimana kita akan diakhiri (Sutoyo, 2013). Firman Allah Swt.

مَآ أَصَابَ مِن مُّصِيبَةٍ فِى ٱلْأَرْضِ وَلَا فِىٓ أَنفُسِكُمْ إِلَّا فِى كِتَٰبٍ مِّن قَبْلِ أَن نَّبْرَأَهَآ ۚ إِنَّ ذَٰلِكَ عَلَى ٱللَّهِ يَسِيرٌ لِّكَيْلَا تَأْسَوْا۟ عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا۟ بِمَآ ءَاتَىٰكُمْ ۗ وَٱللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ

tiada suatu bencanapun yang menimpa di bumi dan (tidak pula) pada dirimu sendiri melainkan telah tertulis dalam kitab (Lauhul Mahfuzh) sebelum Kami menciptakannya. Sesungguhnya yang demikian itu adalah mudah bagi Allah. (kami jelaskan yang demikian itu) supaya kamu jangan berduka cita terhadap apa yang luput dari kamu, dan supaya kamu jangan terlalu gembira[1459] terhadap apa yang diberikan-Nya kepadamu. dan Allah tidak menyukai Setiap orang yang sombong lagi membanggakan diri, (Q.S. Al-Hadiid: 22-23).

مَآ أَصَابَ مِن مُّصِيبَةٍ إِلَّا بِإِذْنِ ٱللَّهِ ۗ وَمَن يُؤْمِنۢ بِٱللَّهِ يَهْدِ قَلْبَهُۥ ۚ وَٱللَّهُ بِكُلِّ شَىْءٍ عَلِيمٌ

Tidak ada suatu musibah pun yang menimpa seseorang kecuali dengan ijin Allah; dan Barangsiapa yang beriman kepada Allah niscaya Dia akan memberi petunjuk kepada hatinya. dan Allah Maha mengetahui segala sesuatu (Q.S. At-Taghabun: 11).

Di samping beriman atau percaya kepada *taqdir*, seorang muslim juga harus ridha terhadap *taqdir* yang menimpanya, dan meyakini bahwa semua itu adalah ketentuan Allah Swt., dan dibalik semuanya pasti ada hikmah. Dalam satu riwayat dieritakan; dari Atha' dari Ibnu Abbas r.a.menceritakan bahwa ketika Rasulullah Saw. datang menemui para shahabat Anshar, beliau bertanya; *apakah kalian beriman?,* mereka tidak menjawab. Tidak lama kemudian Umar menjawab; *tentu ya Rasulallah*. Kemudian beliau bertanya lagi, *apa tanda keimanan kalian?,* mereka menjawab; *bersyukur saat memperoleh kesenangan, bersabar ketika ditimpa bencana, dan ridha terhadap ketentuan (taqdir) Allah Swt*. Rasulullah bersabda; demi Allah Tuhan pemilik Ka'bah, kalian benar-benar orang-orang yang beriman *(Ihya Ulumuddin IV)*.

b. Ada hikmah di balik segala musibah

Segala sesuatu yang terjadi di alam ini termasuk musibah yang menimpa manusia, apakah musibah itu merupakan akibat dari kesalahan kita sendiri ataupun kesalahan orang lain, apakah itu merupakan ujian keimanan dari Allah Swt., semuanya apabila dihadapi dengan sabar pasti ada hikmahnya. Sebab apa pun yang diciptakan Allah Swt. pasti tidak sia-sia tinggal manusia saja menyikapinya. Firman Allah Swt.:

وَمَا خَلَقْنَا ٱلسَّمَآءَ وَٱلْأَرْضَ وَمَا بَيْنَهُمَا بَٰطِلًاۚ

dan Kami tidak menciptakan langit dan bumi dan apa yang ada antara keduanya tanpa hikmah...(Q.S. Shad: 27).

إِنَّ فِي خَلْقِ ٱلسَّمَٰوَٰتِ وَٱلْأَرْضِ وَٱخْتِلَٰفِ ٱلَّيْلِ وَٱلنَّهَارِ

لَأٓيَٰتٖ لِّأُوْلِي ٱلۡأَلۡبَٰبِ ٱلَّذِينَ يَذۡكُرُونَ ٱللَّهَ قِيَٰمٗا وَقُعُودٗا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمۡ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلۡقِ ٱلسَّمَٰوَٰتِ وَٱلۡأَرۡضِ رَبَّنَا مَا خَلَقۡتَ هَٰذَا بَٰطِلٗا سُبۡحَٰنَكَ فَقِنَا عَذَابَ ٱلنَّارِ

Sesungguhnya dalam penciptaan langit dan bumi, dan silih bergantinya malam dan siang terdapat tanda-tanda bagi orang-orang yang berakal. (yaitu) orang-orang yang mengingat Allah sambil berdiri atau duduk atau dalam keadan berbaring dan mereka memikirkan tentang penciptaan langit dan bumi (seraya berkata): "Ya Tuhan Kami, Tiadalah Engkau menciptakan ini dengan sia-sia, Maha suci Engkau, Maka peliharalah Kami dari siksa neraka (Q.S. Ali-Imran: 190-191).

وَلَنَبۡلُوَنَّكُم بِشَيۡءٖ مِّنَ ٱلۡخَوۡفِ وَٱلۡجُوعِ وَنَقۡصٖ مِّنَ ٱلۡأَمۡوَٰلِ وَٱلۡأَنفُسِ وَٱلثَّمَرَٰتِۗ وَبَشِّرِ ٱلصَّٰبِرِينَ ٱلَّذِينَ . إِذَآ أَصَٰبَتۡهُم مُّصِيبَةٞ قَالُوٓاْ إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّآ إِلَيۡهِ رَٰجِعُونَ

dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar. (yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan: "Inna lillaahi wa innaa ilaihi raaji'uun" (Q.S. Al-Baqarah: 155-156)

مَآ أَصَابَ مِن مُّصِيبَةٍ إِلَّا بِإِذۡنِ ٱللَّهِۗ وَمَن يُؤۡمِنۢ بِٱللَّهِ يَهۡدِ قَلۡبَهُۥۚ وَٱللَّهُ بِكُلِّ شَيۡءٍ عَلِيمٞ

Tidak ada suatu musibah pun yang menimpa seseorang kecuali dengan ijin Allah; dan Barangsiapa yang beriman kepada Allah niscaya Dia akan memberi petunjuk kepada hatinya. dan Allah Maha mengetahui segala sesuatu.(Q.S. At-Taghabun: 11).

مَآ أَصَابَ مِن مُّصِيبَةٍ فِى ٱلْأَرْضِ وَلَا فِىٓ أَنفُسِكُمْ إِلَّا فِى كِتَـٰبٍ مِّن قَبْلِ أَن نَّبْرَأَهَآ ۚ إِنَّ ذَٰلِكَ عَلَى ٱللَّهِ يَسِيرٌ لِّكَيْلَا . تَأْسَوْا۟ عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا۟ بِمَآ ءَاتَىٰكُمْ ۗ وَٱللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ

Tiada suatu bencanapun yang menimpa di bumi dan (tidak pula) pada dirimu sendiri melainkan telah tertulis dalam kitab (Lauhul Mahfuzh) sebelum Kami menciptakannya. Sesungguhnya yang demikian itu adalah mudah bagi Allah. (kami jelaskan yang demikian itu) supaya kamu jangan berduka cita terhadap apa yang luput dari kamu, dan supaya kamu jangan terlalu gembira terhadap apa yang diberikan-Nya kepadamu. dan Allah tidak menyukai Setiap orang yang sombong lagi membanggakan diri, (Al-Hadiid: 22-23).

قُل لَّن يُصِيبَنَآ إِلَّا مَا كَتَبَ ٱللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَىٰنَا ۚ وَعَلَى ٱللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ ٱلْمُؤْمِنُونَ

Katakanlah: "Sekali-kali tidak akan menimpa Kami melainkan apa yang telah ditetapkan Allah untuk kami. Dialah pelindung Kami, dan hanya kepada Allah orang-orang yang beriman harus bertawakal." (Q.S. At-Taubah: 51).

Diterangkan dalam Al-Qur'an Terjemah Departeman Agama RI (1998) bahwa yang dimaksud dengan terlalu gembira: ialah gembira yang melampaui batas yang menyebabkan kesombongan, ketakaburan dan lupa kepada Allah.

Walaupun ketetapan musibah sudah ditentukan tetapi secara umum musibah terjadi disebabkan kesalahan dan dosa-dosa yang kita lakukan. Firman Allah Swt.

أَيۡنَمَا تَكُونُواْ يُدۡرِككُّمُ ٱلۡمَوۡتُ وَلَوۡ كُنتُمۡ فِي بُرُوجٖ مُّشَيَّدَةٖۗ
وَإِن تُصِبۡهُمۡ حَسَنَةٞ يَقُولُواْ هَٰذِهِۦ مِنۡ عِندِ ٱللَّهِۖ وَإِن تُصِبۡهُمۡ
سَيِّئَةٞ يَقُولُواْ هَٰذِهِۦ مِنۡ عِندِكَۚ قُلۡ كُلّٞ مِّنۡ عِندِ ٱللَّهِۖ فَمَالِ
هَٰٓؤُلَآءِ ٱلۡقَوۡمِ لَا يَكَادُونَ يَفۡقَهُونَ حَدِيثٗا . مَّآ أَصَابَكَ مِنۡ
حَسَنَةٖ فَمِنَ ٱللَّهِۖ وَمَآ أَصَابَكَ مِن سَيِّئَةٖ فَمِن نَّفۡسِكَۚ
وَأَرۡسَلۡنَٰكَ لِلنَّاسِ رَسُولٗاۚ وَكَفَىٰ بِٱللَّهِ شَهِيدٗا

Di mana saja kamu berada, kematian akan mendapatkan kamu, Kendatipun kamu di dalam benteng yang tinggi lagi kokoh, dan jika mereka memperoleh kebaikan, mereka mengatakan: “Ini adalah dari sisi Allah”, dan kalau mereka ditimpa sesuatu bencana mereka mengatakan: “Ini (datangnya) dari sisi kamu (Muhammad)”. Katakanlah: “Semuanya (datang) dari sisi Allah”. Maka mengapa orang-orang itu (orang munafik) Hampir-hampir tidak memahami pembicaraan sedikitpun?. Apa saja nikmat yang kamu peroleh adalah dari Allah, dan apa saja bencana yang menimpamu, Maka dari (kesalahan) dirimu sendiri. Kami mengutusmu menjadi Rasul kepada segenap manusia. dan cukuplah Allah menjadi saksi. (Q.S. An-Nisa: 78-79).

Allah Swt. telah membuat pedoman dan aturan untuk kehidupan manusi secara lengkap berupa Al-Qur’an dan mengutus Rasul-Nya untuk menyampaikan petunjuk itu serta menjelaskannya secara baik dengan contoh kehidupan Rasulullah sendiri. Allah Swt. selalu menyuruh hamba-Nya untuk mengikuti jalan yang lurus dan dibenarkan oleh Allah dan Rasul-Nya, oleh karena itu apabila manusia melakukan hal-hal yang dilarang dan tidak dikehendaki-Nya sehingga manusia mendapatkan bencana keburukan, maka itu pada dasarnya adalah dari manusia sendiri, walaupun semua itu tidak terlepas dari kekuasaan Allah Swt.

Musibah ada beberapa macam, diterangkan oleh Sutoyo (2013), musibah dapat dikelompokkan kepada tiga macam, yaitu;

c. Musibah sebagai balasan atau hukuman

Musibah sebagai balasan atau hukuman dari kesalahan yang diperbuat manusia sebagai akibat dari tidak mengikuti petunjuk Allah Swt., firman Allah Swt.:

وَمَكَرُواْ وَمَكَرَ ٱللَّهُ ۖ وَٱللَّهُ خَيْرُ ٱلْمَٰكِرِينَ

orang-orang kafir itu membuat tipu daya, dan Allah membalas tipu daya mereka itu. dan Allah Sebaik-baik pembalas tipu daya (Q.S. Ali-Imran: 54).

وَيَٰقَوْمِ لَا يَجْرِمَنَّكُمْ شِقَاقِىٓ أَن يُصِيبَكُم مِّثْلُ مَآ أَصَابَ قَوْمَ نُوحٍ أَوْ قَوْمَ هُودٍ أَوْ قَوْمَ صَٰلِحٍ ۚ وَمَا قَوْمُ لُوطٍ مِّنكُم بِبَعِيدٍ

Hai kaumku, janganlah hendaknya pertentangan antara aku (dengan kamu) menyebabkan kamu menjadi jahat hingga kamu ditimpa azab seperti yang menimpa kaum Nuh atau kaum Hud atau kaum shaleh, sedang kaum Luth tidak (pula) jauh (tempatnya) dari kamu (Q.S. Huud: 89).

Musibah yang menimpa orang yang selalu berbuat maksiat ini adalah berupa hukuman atau balasan dari Allah Swt. (Departemen Agama RI, 1998).

1) Musibah sebagai peringatan atau teguran

Musibah sebagai peringatan atau teguran agar manusia segera kembali ke jalan yang diridhai Allah Swt., firman Allah Swt.

وَلَنُذِيقَنَّهُم مِّنَ ٱلْعَذَابِ ٱلْأَدْنَىٰ دُونَ ٱلْعَذَابِ ٱلْأَكْبَرِ لَعَلَّهُمْ يَرْجِعُونَ

dan Sesungguhnya Kami merasakan kepada mereka sebahagian azab yang dekat (di dunia) sebelum azab yang lebih besar (di akhirat), Mudah-mudahan mereka kembali (ke jalan yang benar) (Q.S. As-Sajadah:21).

وَلَقَدْ أَرْسَلْنَآ إِلَىٰٓ أُمَمٍ مِّن قَبْلِكَ فَأَخَذْنَٰهُم بِٱلْبَأْسَآءِ وَٱلضَّرَّآءِ لَعَلَّهُمْ يَتَضَرَّعُونَ

dan Sesungguhnya Kami telah mengutus (rasul-rasul) kepada umat-umat yang sebelum kamu, kemudian Kami siksa mereka dengan (menimpakan) kesengsaraan dan kemelaratan, supaya mereka memohon (kepada Allah) dengan tunduk merendahkan diri. (Q.S. Al-An'am: 42).

وَإِذَآ أَذَقْنَا ٱلنَّاسَ رَحْمَةً فَرِحُوا۟ بِهَا ۖ وَإِن تُصِبْهُمْ سَيِّئَةٌۢ بِمَا قَدَّمَتْ أَيْدِيهِمْ إِذَا هُمْ يَقْنَطُونَ

dan apabila Kami rasakan sesuatu rahmat kepada manusia, niscaya mereka gembira dengan rahmat itu. dan apabila mereka ditimpa suatu musibah (bahaya) disebabkan kesalahan yang telah dikerjakan oleh tangan mereka sendiri, tiba-tiba mereka itu berputus asa. (Q.S. Ar-Ruum: 36).

2) Musibah sebagai ujian dari Allah Swt.

Musibah sebagai ujian dari Allah Swt. untuk meningkatkan ketakwaan manusia kepada-Nya, firman Allah Swt.

وَلَنَبْلُوَنَّكُم بِشَىْءٍ مِّنَ ٱلْخَوْفِ وَٱلْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ ٱلْأَمْوَٰلِ وَٱلْأَنفُسِ وَٱلثَّمَرَٰتِ ۗ وَبَشِّرِ ٱلصَّٰبِرِينَ

dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar (Al-Baqarah: 155).

أَمْ حَسِبْتُمْ أَن تَدْخُلُوا۟ ٱلْجَنَّةَ وَلَمَّا يَعْلَمِ ٱللَّهُ ٱلَّذِينَ جَٰهَدُوا۟ مِنكُمْ وَيَعْلَمَ ٱلصَّٰبِرِينَ

Apakah kamu mengira bahwa kamu akan masuk surga, Padahal belum nyata bagi Allah orang-orang yang berjihad diantaramu dan belum nyata orang-orang yang sabar (Q.S. Ali-Imran: 142).

Diterangkan dalam Al-Qur'an Terjemah Departemen Agamah RI (1986/1987), jihad dapat berarti: (1) berperang untuk menegakkan Islam dan melindungi orang-orang Islam; (2). memerangi hawa nafsu; (3). mendermakan harta benda untuk kebaikan Islam dan umat Islam;(4). Memberantas yang batil dan menegakkan yang hak. Dalam hal ini jelas sekali bahwa musibah itu ditimpakan Allah Swt. adalah sebagai ujian bagi orang-orang yang beriman untuk menguji kesungguhan dan kesabaran dalam iman.

Allah senantiasa memberikan ujian kepada hamba-hamba-Nya sejak ummat terdahulu, sehingga jelas kemantapan iman seorang hamba, yang jujur dan yang dusta. Firman Allah Swt.

أَحَسِبَ ٱلنَّاسُ أَن يُتْرَكُوٓا۟ أَن يَقُولُوٓا۟ ءَامَنَّا وَهُمْ لَا يُفْتَنُونَ وَلَقَدْ . فَتَنَّا ٱلَّذِينَ مِن قَبْلِهِمْ ۖ فَلَيَعْلَمَنَّ ٱللَّهُ ٱلَّذِينَ صَدَقُوا۟ وَلَيَعْلَمَنَّ ٱلْكَٰذِبِينَ

Apakah manusia itu mengira bahwa mereka dibiarkan (saja) mengatakan: "Kami telah beriman", sedang mereka tidak diuji lagi?. dan Sesungguhnya Kami telah menguji orang-orang yang sebelum mereka, Maka Sesungguhnya Allah mengetahui orang-orang yang benar dan Sesungguhnya Dia mengetahui orang-orang yang dusta. (Q.S. Al-Ankabuut: 2-3).

Ujian yang diberikan oleh Allah Swt. kepada hambanya mungkin membuat seseorang merasa sakit, sedih dan membenci peristiwa itu, namun dibalik semua itu boleh jadi tersimpan kebaikan bagi seorang hamba. Firman Allah Swt.

كُتِبَ عَلَيْكُمُ ٱلْقِتَالُ وَهُوَ كُرْهٌ لَّكُمْ ۖ وَعَسَىٰٓ أَن تَكْرَهُوا۟ شَيْـًٔا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ ۖ وَعَسَىٰٓ أَن تُحِبُّوا۟ شَيْـًٔا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ ۗ وَٱللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنتُمْ لَا تَعْلَمُونَ

Diwajibkan atas kamu berperang, Padahal berperang itu adalah sesuatu yang kamu benci. boleh Jadi kamu membenci sesuatu, Padahal ia Amat baik bagimu, dan boleh Jadi (pula) kamu menyukai sesuatu, Padahal ia Amat buruk bagimu; Allah mengetahui, sedang kamu tidak mengetahui (Q.S. Al-Baqarah: 216).

3) Allah memberikan hukuman kepada hamba-hamba-Nya yang selalu berbuat maksiat dan kerusakan

Allah akan memberikan hukuman kepada hamba-hamba-Nya yang selalu berbuat maksiat atau kerusakan dimuka bumi ini, seperti ummat nabi Nuh yang selalu membangkang, kaum Luth yang berperilaku homo seksual, Fir'aun dan kaumnya yang musyrik kepada Allah serta sombong atau takabur, dan banyak lagi peristiwa yang lainnya.

قَدْ خَلَتْ مِن قَبْلِكُمْ سُنَنٌ فَسِيرُوا۟ فِى ٱلْأَرْضِ فَٱنظُرُوا۟ كَيْفَ كَانَ عَـٰقِبَةُ ٱلْمُكَذِّبِينَ

Sesungguhnya telah berlalu sebelum kamu sunnah-sunnah Allah karena itu berjalanlah kamu di muka bumi dan perhatikanlah bagaimana akibat orang-orang yang mendustakan (rasul-rasul) (Q.S. Ali-Imran: 137).

Yang dimaksud dengan sunnah Allah di sini ialah hukuman-hukuman Allah yang berupa malapetaka, bencana yang ditimpakan kepada orang-orang yang mendustakan rasul (Departemen Agama RI., 1998).

2. Pase Tazkiah

Pase *tazkiah*, dalam ayat di atas disebutkan "*wayuzakkiihim*/ وَيُزَكِّيهِم suatu upaya untuk menghilangkan atau melenyapkan segala yang kotor dan najis yang terdapat dalam diri seseorang secara psikologis dan rohaniyah (Adz-Dzaki, 2001). Pendapat beliau ini dikuatkan pula oleh Imam Ash-Shabuniy sebagai penyucian diri dari najis, kotoran, kekafiran dan dosa-dosa (Nawawi, 1984).

Pada pase *tazkiah* ini klien disadarkan bahwa apa-apa yang selama ini yang dia lakukan banyak bertentangan dengan ajaran Allah Swt. dan diyakinkan bahwa Allah Maha Pengampun lagi Penyayang, oleh karena ini perlu memuhon ampun dan bertaubat kepada-Nya. Firman Allah Swt.

وَٱلَّذِينَ إِذَا فَعَلُوا۟ فَـٰحِشَةً أَوْ ظَلَمُوٓا۟ أَنفُسَهُمْ ذَكَرُوا۟ ٱللَّهَ فَٱسْتَغْفَرُوا۟ لِذُنُوبِهِمْ وَمَن يَغْفِرُ ٱلذُّنُوبَ إِلَّا ٱللَّهُ وَلَمْ يُصِرُّوا۟ عَلَىٰ مَا فَعَلُوا۟ وَهُمْ يَعْلَمُونَ

dan (juga) orang-orang yang apabila mengerjakan perbuatan keji atau menganiaya diri sendiri, mereka ingat akan Allah, lalu memohon ampun terhadap dosa-dosa mereka dan siapa lagi yang dapat mengampuni dosa selain dari pada Allah? dan mereka tidak meneruskan perbuatan kejinya itu, sedang mereka mengetahui (Q.S. Ali-Imran: 135).

Yang dimaksud perbuatan keji *(faahisyah)* ialah dosa besar yang mana mudharatnya tidak hanya menimpa diri sendiri tetapi juga orang lain, seperti zina, riba. Menganiaya diri sendiri ialah

melakukan dosa yang mana mudharatnya hanya menimpa diri sendiri baik yang besar atau kecil (Departemen Agama RI., 1998).

3. Pase *Ta'limah*

Pada pase ini adalah pase pengajaran, klien diajarkan cara-cara tertentu untuk mengatasi berbagai persoalan yang dihadapinya. Pada ayat surat *Al-Jumu'ah* ayat dua dijelaskan bahwa yang diajarkan adalah "*Al-Kitab*" dan *Al-Hikmah*". Mengajarkan Al-Kitab dan hikmah kaitannya dengan konseling adalah mengajarkan kepada klien tentang teknik-teknik untuk mengatasi permasalahan psikologis yang dihadapi klien dengan cara atau teknik yang berdasarkan ayat-ayat Al-Qur'an dan Sunnah Nabi Saw. Pase ini adalah pase proses penggunaan teknik konseling yang akan dikemukakan pada bab tentang teknik konseling.

B. Berangsur-Angsur dalam Melakukan Perubahan

Ada prinsip utama yang harus diperhatikan oleh konselor dalam proses konseling sebagai prosedur yang yang harus dilakukan, yaitu perinsip "berangsur-angsur", agar klien secara psikologis tidak kaget dan berat dalam melakukan perubahan, terlebih kalau perubahan terhadap kebiasaan yang sudah mendarah-daging. Prinsip berangsur-angsur ini telah dilakukan oleh Rasulullah ketika mengubah kebiasaan bangsa Arab meminum khamar dan pakaian terbuka aurat. Hal ini diterangkan dalam beberapa ayat-ayat Al-Qur'an sebagai berikut.

Berdasarkan keterangan beberapa ayat Al-Qur'an dan sejarah perjuangan dakwah Rasulullah Muhammad Saw. Beliau menyampaikan dakwah untuk merubah perilaku bangsa Arab saat itu yang sudah menjadi kebiasaan dan mendarah daging adalah dengan cara berangsur-angsur atau secara evolosi dengan penuh perencanaan dan memperhatikan berbagai aspek psikologis masyarakat, bukan secara sekaligus atau revolusi. Sebagai contoh, bagaimana

Rasulullah Muhammad Saw. merubah kebiasaan sebagian besar masyarakat Arab meminum khamar atau minuman yang memabukkan saat itu. Begitu juga bagaimana cara Rasulullah Muhammad Saw. merubah kebiasaan masyarakat wanita Arab yang memakai pakaian terbuka atau tidak menutup auratnya. Semua dilakukan dengan cara berangsur-angsur.

Kedua contoh bagaimana cara Rasulullah Saw. merubah kebiasaan yang tidak baik itu menjadi perilaku Islami dapat kita jadikan pelajaran dalam konseling, yaitu merubah berbagai kebiasaan perilaku negatif menjadi perilaku positif dengan cara berangsur-angsur, sehingga baik secara psikologis maupun pisik tidak menimbulkan masalah baru. Misalnya, merubah para pecandu narkoba, pecandu rokok, ataupun kebiasaan perilaku negatif lainnya. Kalau dilakukan secara sekaligus dan ketat sangat dimungkinkan menimbulkan masalah baru, klien bisa stres dan bahkan sakit, lagi pula sangat kecil kemungkinan klien dapat melakukannya.

1. Berangsur-angsur mengubah kebiasaan masyarakat Arab meminum khamar

Pada masa awal perkembangan Islam, Rasulullah benar-benar dihadapkan kepada masyarakat yang dari segi moral disebut dengan kaum jahiliyah yang penuh dengan kegelapan, sehingga Rasulullah ditugaskan untuk merubah perilaku dan keyakinan kaum jahiliyah itu kepada alam yang terang benderang dan perilaku yang Islami berdasarkan ajaran Islam yang bersumber dari Al-Qur'an dan Sunnah beliau. Firman Allah Swt.

يَهۡدِي بِهِ ٱللَّهُ مَنِ ٱتَّبَعَ رِضۡوَٰنَهُۥ سُبُلَ ٱلسَّلَٰمِ وَيُخۡرِجُهُم مِّنَ ٱلظُّلُمَٰتِ إِلَى ٱلنُّورِ بِإِذۡنِهِۦ وَيَهۡدِيهِمۡ إِلَىٰ صِرَٰطٖ مُّسۡتَقِيمٖ

dengan kitab Itulah Allah menunjuki orang-orang yang mengikuti keridhaan-Nya ke jalan keselamatan, dan (dengan kitab itu pula) Allah mengeluarkan orang-orang itu dari gelap gulita kepada cahaya yang terang benderang dengan seizin-Nya, dan menunjuki mereka ke jalan yang lurus. (Q.S. Al-Maidah: 16).

الٓر ۚ كِتَٰبٌ أَنزَلۡنَٰهُ إِلَيۡكَ لِتُخۡرِجَ ٱلنَّاسَ مِنَ ٱلظُّلُمَٰتِ إِلَى ٱلنُّورِ بِإِذۡنِ رَبِّهِمۡ إِلَىٰ صِرَٰطِ ٱلۡعَزِيزِ ٱلۡحَمِيدِ

Alif, laam raa. (ini adalah) kitab yang Kami turunkan kepadamu supaya kamu mengeluarkan manusia dari gelap gulita kepada cahaya terang benderang dengan izin Tuhan mereka, (yaitu) menuju jalan Tuhan yang Maha Perkasa lagi Maha Terpuji. (Q.S. Ibrahim: 1)

Berdasarkan keterangan ayat Al-Quran tentang bagaimana merubah kebiasaan masyarakat Arab minum khamar.Paling tidak ada tiga tahap yang dilakukan oleh Rasulullah Saw.

a. Latihan mengurangi kebiasaan buruk

   Kepada masyarakat Arab yang sudah mau memeluk agama Islam, mereka diminta untuk melatih diri dalam mengurangi minum khamar atau mabuk, mereka diminta menghentikan minum atau tidak mabuk sesaat ketika akan datang waktu shalat. Hal ini diterangkan dalam firman Allah Swt. berikut.

يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ لَا تَقۡرَبُواْ ٱلصَّلَوٰةَ وَأَنتُمۡ سُكَٰرَىٰ حَتَّىٰ تَعۡلَمُواْ مَا تَقُولُونَ وَلَا جُنُبًا إِلَّا عَابِرِي سَبِيلٍ حَتَّىٰ تَغۡتَسِلُواْ ۚ وَإِن كُنتُم مَّرۡضَىٰٓ أَوۡ عَلَىٰ سَفَرٍ أَوۡ جَآءَ أَحَدٌ مِّنكُم مِّنَ ٱلۡغَآئِطِ أَوۡ لَٰمَسۡتُمُ ٱلنِّسَآءَ فَلَمۡ تَجِدُواْ مَآءً فَتَيَمَّمُواْ صَعِيدًا طَيِّبًا فَٱمۡسَحُواْ بِوُجُوهِكُمۡ وَأَيۡدِيكُمۡ ۗ إِنَّ ٱللَّهَ كَانَ عَفُوًّا غَفُورًا

Hai orang-orang yang beriman, janganlah kamu shalat, sedang kamu dalam Keadaan mabuk, sehingga kamu mengerti apa yang kamu ucapkan, (jangan pula hampiri mesjid) sedang kamu dalam Keadaan junub, terkecuali sekedar berlalu saja, hingga kamu mandi… (Q.S. An-Nisa: 43)

Kita ketahui bahwa kewajiban shalat adalah lima kali sehari semalam, kalau satu jam saja setiap waktu shalat tidak minum khamar dan tidak mabuk berarti dalam sehari semalam ada lima jam waktu minum dan mabuk tidak begitu terasa dapat dikurangi. Kalau praktek seperti dapat dilakukan berulang-ulang tentunya sangat membantu mengurangi beban pisik maupun psikologis kebiasaan minum dan mabuk itu dihentikan. Diterangkan oleh Syihab dalam tafsirnya Al-Mishbah Volume 2 (2005: 452) bahwa riwayat-riwayat menyebutkan bahwa sejak turunnya ayat ini kaum muslimin yang terbiasa dengan minuman keras tidak lagi meminumnya di siang hari. Mereka meminumnya setelah shalat Isya, karena jarak waktu antara shalat Isya dan shalat Subuh cukup panjang, sehingga kalaupun ketika itu mereka mabuk, keesokan harinya menjelang shalat subuh mereka telah sadar kembali.

b. Melatih berpikir rasional dan realistis.

Kedua, Rasulullah secara kognitif meminta masyarakat Arab yang telah memeluk Islam untuk berpikir atau memikirkan tentang segi manfaat dan mudharatnya minuman khamar secara rasional dan realistis. Allah meminta Rasulullah Saw. menerangkan dan mengajak berpikir para kaum muslimin tentang manfaat dan mudharatnya minum khamar. Hal ini diterangkan dalam firman Allah Swt. berikut.

يَسْـَٔلُونَكَ عَنِ ٱلْخَمْرِ وَٱلْمَيْسِرِ ۖ قُلْ فِيهِمَآ إِثْمٌ كَبِيرٌ
وَمَنَٰفِعُ لِلنَّاسِ وَإِثْمُهُمَآ أَكْبَرُ مِن نَّفْعِهِمَا ۗ وَيَسْـَٔلُونَكَ مَاذَا

يُنفِقُونَ قُلِ ٱلۡعَفۡوَۗ كَذَٰلِكَ يُبَيِّنُ ٱللَّهُ لَكُمُ ٱلۡأٓيَٰتِ لَعَلَّكُمۡ تَتَفَكَّرُونَ

Mereka bertanya kepadamu tentang khamar dan judi. Katakanlah: "Pada keduanya terdapat dosa yang besar dan beberapa manfaat bagi manusia, tetapi dosa keduanya lebih besar dari manfaatnya". dan mereka bertanya kepadamu apa yang mereka nafkahkan. Katakanlah: " yang lebih dari keperluan." Demikianlah Allah menerangkan ayat-ayat-Nya kepadamu supaya kamu berpikir, (QS. Al-Baqarah: 219).

Berpikir adalah sangat penting untuk menentukan sesuatu, dengan berpikir akan mengurangi kekeliruan dari apa yang dilakukan, dan dengan berpikir kita akan bisa melihat kebaikan dan keburukan yang dihadapi dan bisa mempertimbangkan mana yang lebih baik untuk diikuti dan dilakukan.

c. Menetapkan aturan secara tegas

Setelah keimanan para pemeluk Islam sudah kuat dan mereka yakin satu-satunya jalan yang harus diikuti adalah ajaran Islam, maka Allah Swt. melalui rasul-Nya secara tegas melarang meminum khamar atau minuman yang memabukkan. Hal ini diterangkan dalam firmal Allah berikut.

يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوٓاْ إِنَّمَا ٱلۡخَمۡرُ وَٱلۡمَيۡسِرُ وَٱلۡأَنصَابُ وَٱلۡأَزۡلَٰمُ رِجۡسٞ مِّنۡ عَمَلِ ٱلشَّيۡطَٰنِ فَٱجۡتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمۡ تُفۡلِحُونَ. إِنَّمَا يُرِيدُ ٱلشَّيۡطَٰنُ أَن يُوقِعَ بَيۡنَكُمُ ٱلۡعَدَٰوَةَ وَٱلۡبَغۡضَآءَ فِي ٱلۡخَمۡرِ وَٱلۡمَيۡسِرِ وَيَصُدَّكُمۡ عَن ذِكۡرِ ٱللَّهِ وَعَنِ ٱلصَّلَوٰةِۖ فَهَلۡ أَنتُم مُّنتَهُونَ

Hai orang-orang yang beriman, Sesungguhnya (meminum) khamar, berjudi, (berkorban untuk) berhala, mengundi nasib dengan panah, adalah termasuk perbuatan setan. Maka jauhilah perbuatan-perbuatan itu agar kamu mendapat keberuntungan. Sesungguhnya syaitan itu

bermaksud hendak menimbulkan permusuhan dan kebencian di antara kamu lantaran (meminum) khamar dan berjudi itu, dan menghalangi kamu dari mengingat Allah dan sembahyang; Maka berhentilah kamu (dari mengerjakan pekerjaan itu). (Q.S. Al-Maidah: 90-91).

2. Berangsur-angsur merubah kebiasaan masyarakat wanita Arab berpakaian terbuka aurat

Pada masa jahiliah para wanita Arab sudah terbiasa memakai pakaian yang tidak menutup seluruh aurat, rambut terbuka, sebagian dadat terbuka, begtu juga dengan tangan dan sebagian kaki. Ketika Rasulullah Saw.diutus dan mendakwahkan Islam, banyak para wanita Arab yang memeluk Islam namun kebiasaan berpakaian terbuka masih berlangsung. Rasulullah Saw. merubah kebiasaan ini juga dengan berangsur-angsur.

a. Memberikan pemahaman tentang fungsi dan kebaikan pakaian

Rasulullah menyampaikan firman Allah Swt. yang menerangkan bahwa pakaian berfungsi sebagai penutup aurat dan perhiasan. Orang boleh berhias dengan berbagai pakaian yang indah, tetapi fungsinya juga adalah untuk menutup aurat. Kemudian Allah menerangkan bahwa pakaian takwa itulah yang lebih baik. Firman Allah Swt.

يَـٰبَنِىٓ ءَادَمَ قَدْ أَنزَلْنَا عَلَيْكُمْ لِبَاسًا يُوَٰرِى سَوْءَٰتِكُمْ وَرِيشًا ۖ وَلِبَاسُ ٱلتَّقْوَىٰ ذَٰلِكَ خَيْرٌ ۚ ذَٰلِكَ مِنْ ءَايَـٰتِ ٱللَّهِ لَعَلَّهُمْ يَذَّكَّرُونَ

Hai anak Adam, Sesungguhnya Kami telah menurunkan kepadamu pakaian untuk menutup auratmu dan pakaian indah untuk perhiasan. dan pakaian takwa itulah yang paling baik. yang demikian itu adalah sebahagian dari tanda-tanda kekuasaan Allah, Mudah-mudahan mereka selalu ingat. (Q.S. Al-A'raf: 26).

Maknanya pakaian sebagai perhiasan itu juga menutup seluruh aurat dengan niat ikhlas menjalankan syariat Islam, bukan karena hanya ikut-ikutan mengikuti mode yang sedang berkembang. Pada pase ini Rasulullah belum melarang tetapi hanya melakukan berita dan bagaimana pandangan Islam tentang fungsi pakaian.

b. Memberikan tuntunan untuk berpakaian yang baik dan benar. Rasulullah Saw. menyampaikan firman Allah Swt. supaya para perempuan muslimah agar mereka lebih memelihara auratnya dan menutup kepalanya dan mengulurkan jilbabnya ke wilayah dadanya. Aurat hanya boleh dilihat oleh muhrimnya baik muhrim sedarah atau karena perkawinan. Hal ini diterangkan secara jelas dalan firman Allah Swt. berikut.

وَقُل لِّلْمُؤْمِنَٰتِ يَغْضُضْنَ مِنْ أَبْصَٰرِهِنَّ وَيَحْفَظْنَ فُرُوجَهُنَّ وَلَا
يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا مَا ظَهَرَ مِنْهَا ۖ وَلْيَضْرِبْنَ بِخُمُرِهِنَّ عَلَىٰ
جُيُوبِهِنَّ ۖ وَلَا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا لِبُعُولَتِهِنَّ أَوْ ءَابَآئِهِنَّ
أَوْ ءَابَآءِ بُعُولَتِهِنَّ أَوْ أَبْنَآئِهِنَّ أَوْ أَبْنَآءِ بُعُولَتِهِنَّ أَوْ
إِخْوَٰنِهِنَّ أَوْ بَنِىٓ إِخْوَٰنِهِنَّ أَوْ بَنِىٓ أَخَوَٰتِهِنَّ أَوْ نِسَآئِهِنَّ أَوْ مَا
مَلَكَتْ أَيْمَٰنُهُنَّ أَوِ ٱلتَّٰبِعِينَ غَيْرِ أُو۟لِى ٱلْإِرْبَةِ مِنَ ٱلرِّجَالِ أَوِ
ٱلطِّفْلِ ٱلَّذِينَ لَمْ يَظْهَرُوا۟ عَلَىٰ عَوْرَٰتِ ٱلنِّسَآءِ ۖ وَلَا يَضْرِبْنَ
بِأَرْجُلِهِنَّ لِيُعْلَمَ مَا يُخْفِينَ مِن زِينَتِهِنَّ ۚ وَتُوبُوٓا۟ إِلَى ٱللَّهِ جَمِيعًا أَيُّهَ
ٱلْمُؤْمِنُونَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ

Katakanlah kepada wanita yang beriman: "Hendaklah mereka menahan pandangannya, dan kemaluannya, dan janganlah mereka Menampakkan perhiasannya, kecuali yang (biasa) nampak dari padanya. dan hendaklah mereka menutupkan kain kudung kedadanya, dan janganlah menampakkan perhiasannya kecuali kepada suami mereka, atau ayah mereka, atau ayah suami mereka, atau putera-putera mereka, atau putera-putera suami mereka, atau saudara-saudara laki-laki mereka, atau putera-putera saudara lelaki mereka, atau putera-putera saudara perempuan mereka, atau wanita-wanita Islam, atau budak- budak yang mereka miliki, atau pelayan-pelayan laki-laki yang tidak mempunyai keinginan (terhadap wanita) atau anak-anak yang belum mengerti tentang aurat wanita. Dan janganlah mereka memukulkan kakinya agar diketahui perhiasan yang mereka sembunyikan. Dan bertaubatlah kamu sekalian kepada Allah, hai orang-orang yang beriman, supaya kamu beruntung. (Q.S. An-Nuur: 31).

Pada pase kedua ini sudah mulai tegas larangan kepada wanita muslimah untuk menjaga auratnya yaitu dengan menutupinya dengan pakaian yang memadai, tidak lagi membuka rambutnya, bagian leher dan dadanya, kecuali yang biasa tampak yaitu bagian tangan dan bagian kaki.

c. Menetapkan tuntunan secara jelas dan tegas

Setelah dijelaskan tentang fungsi dan pakaian yang baik, kemudian cara berpakaian secara baik dan benar, maka langkah berikutnya adalah dengan tegas Islam meminta para kaum wanitanya untuk mengikuti petunjuk dan aturan berpakain secara tegas, dan melarang membuka seluruh aurat wanita. Firman Allah Swt.

يَـٰٓأَيُّهَا ٱلنَّبِىُّ قُل لِّأَزْوَٰجِكَ وَبَنَاتِكَ وَنِسَآءِ ٱلْمُؤْمِنِينَ يُدْنِينَ عَلَيْهِنَّ مِن جَلَـٰبِيبِهِنَّ ۚ ذَٰلِكَ أَدْنَىٰٓ أَن يُعْرَفْنَ فَلَا يُؤْذَيْنَ ۗ وَكَانَ ٱللَّهُ غَفُورًا رَّحِيمًا

Hai Nabi, katakanlah kepada isteri-isterimu, anak-anak perempuanmu dan isteri-isteri orang mukmin: "Hendaklah mereka mengulurkan

jilbabnya ke seluruh tubuh mereka". yang demikian itu supaya mereka lebih mudah untuk dikenal, karena itu mereka tidak di ganggu. dan Allah adalah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang. (Q.S. Al-Ahzab: 59).

Jilbab ialah sejenis baju kurung yang lapang yang dapat menutup kepala, muka dan dada (Departemen Agama RI., 1998).

Bab V
Konsep Konseling Berdasarkan Ayat-Ayat Al-Qur'an tentang Teknik Konseling

Al-Qur'an sebagai kitab pedoman utama bagi ummat Islam memuat ajaran yang sangat luas, tidak terkecuali dalam bidang konseling, dalam sajian ini mungkin hanya bagian kecil yang bisa penulis sajikan sesuai dengan kemampuan dan keterbatasan penulis dalam melakukan kajian dalam hal mengungkapnya yang relevan dengan teknik konseling. Beberapa teknik konseling berdasarkan ayat-ayat Al-Qur'an ini antara lain seperti berikut.

A. Teknik Konseling Melalui Sabar

Sabar dapat dijadikan terapi dalam konseling. Al-Qur'an dan hadits Nabi Saw. banyak sekali membicarakan tentang sikap sabar dan merupakan cara untuk mengatasi berbagai permasalahan hidup, sebab kehidupan ini selalu berhadapan dengan masalah, ada masalah yang ringan dan mudah diatasi sendiri dan ada juga masalah yang berat yang terkadang membuat kepribadian seseorang menjadi tidak seimbang sehingga menimbulkan berbagai tindakan yang tidak normal, merugikan dirinya sendiri maupun orang lain. Segala permasalahan hidup langkah pertama harus

disikapi dengan sabar, setelah itu baru mencari jalan untuk mengatasinya.

Beberapa ayat Al-Qur'an yang membicarakan sikap sabar ini adalah sebagai berikut:

وَٱسْتَعِينُوا۟ بِٱلصَّبْرِ وَٱلصَّلَوٰةِ ۚ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى ٱلْخَٰشِعِينَ

Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu. dan Sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyu' (Al-Baqarah: 45).

يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ ٱسْتَعِينُوا۟ بِٱلصَّبْرِ وَٱلصَّلَوٰةِ ۚ إِنَّ ٱللَّهَ مَعَ ٱلصَّٰبِرِينَ

Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar (Al-Baqarah: 153).

Kedua ayat diatas sangat jelas menerangkan bahwa Allah menghimbau kepada para hamba-Nya agar bisa berperilaku sabar untuk meminta pertolongan kepada-Nya dalam menghadapi segala permasalahan hidup, misalnya sabar atau mengendalikan diri untuk tidak melakukan hal yang negatif ketika mendapat musibah, maka Allah akan memberikan pertolongan dan jalan keluar kepadanya.

Beberapa masalah yang perlu disikapi dengan kesabaran misalnya adanya rasa cemas, kekurangan bekal makanan, kekurangan harta, musibah kematian, dan juga gagal panen bagi yang berkebun. Bagi yang bisa bersikap sabar Allah telah menjanjikan pertolongan-Nya. Allah berfirman:

وَلَنَبْلُوَنَّكُم بِشَىْءٍ مِّنَ ٱلْخَوْفِ وَٱلْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ ٱلْأَمْوَٰلِ وَٱلْأَنفُسِ وَٱلثَّمَرَٰتِ ۗ وَبَشِّرِ ٱلصَّٰبِرِينَ

> dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar (Al-Baqarah: 155).

Sikap sabar hendaknya dibarengi dengan rasa syukur, ketika kita ditimpa musibah hendaknya bersabar dan ketika mendapat pertolongan Allah dengan kebahagiaan hendaknya kita bersyukur, tidak lupa diri. Firman Allah Swt.

وَلَئِنْ أَذَقْنَا ٱلْإِنسَٰنَ مِنَّا رَحْمَةً ثُمَّ نَزَعْنَٰهَا مِنْهُ إِنَّهُۥ لَيَـُٔوسٌ
كَفُورٌ . وَلَئِنْ أَذَقْنَٰهُ نَعْمَآءَ بَعْدَ ضَرَّآءَ مَسَّتْهُ لَيَقُولَنَّ ذَهَبَ
ٱلسَّيِّـَٔاتُ عَنِّىٓ ۚ إِنَّهُۥ لَفَرِحٌ فَخُورٌ إِلَّا . ٱلَّذِينَ صَبَرُوا۟ وَعَمِلُوا۟
ٱلصَّٰلِحَٰتِ أُو۟لَٰٓئِكَ لَهُم مَّغْفِرَةٌ وَأَجْرٌ كَبِيرٌ

> Jika Kami rasakan kepada manusia suatu rahmat (nikmat) dari Kami, kemudian rahmat itu Kami cabut daripadanya, pastilah dia menjadi putus asa lagi tidak berterima kasih. dan jika Kami rasakan kepadanya kebahagiaan sesudah bencana yang menimpanya, niscaya dia akan berkata: "Telah hilang bencana-bencana itu daripadaku"; sesungguhnya dia sangat gembira lagi bangga, kecuali orang-orang yang sabar (terhadap bencana), dan mengerjakan amal-amal saleh; mereka itu beroleh ampunan dan pahala yang besar (Q.S. Huud: 9-11).

Kita harus yakin bahwa segala musibah yang menimpa apabila dihadapi dengan sabar pasti ada hikmahnya untuk kebaikan kita sendiri. Mengapa kita perlu sabar, sebab hikmahnya itu terkadang dalam jangka waktu yang lama baru diketahui tetapi itu pasti. Firman Allah Swt.

وَمَا خَلَقْنَا ٱلسَّمَآءَ وَٱلْأَرْضَ وَمَا بَيْنَهُمَا بَٰطِلًا ۚ

> dan Kami tidak menciptakan langit dan bumi dan apa yang ada antara keduanya tanpa hikmah...(Q.S. Shad: 27).

B. Teknik Konseling dengan Istighfar dan Taubat

Istighfar artinya memuhon ampun kepada Allah Swt. atas semua dosa-dosa yang telah diperbuat seseorang. Sedang taubat berarti kembali, yaitu kembali kepada Allah Swt. Artinya kembali kepada-Nya, kembali ke haribaan-Nya, dan berdiri di ambang pintu-Nya untuk memohon rahmat dan kasih sayang-Nya (Fathuddin, 2008). Firman Allah Swt.:

وَأَنِ ٱسْتَغْفِرُوا۟ رَبَّكُمْ ثُمَّ تُوبُوٓا۟ إِلَيْهِ يُمَتِّعْكُم مَّتَـٰعًا حَسَنًا إِلَىٰٓ أَجَلٍ مُّسَمًّى وَيُؤْتِ كُلَّ ذِى فَضْلٍ فَضْلَهُۥ ۖ وَإِن تَوَلَّوْا۟ فَإِنِّىٓ أَخَافُ عَلَيْكُمْ عَذَابَ يَوْمٍ كَبِيرٍ

Hendaklah kamu meminta ampun kepada Tuhanmu dan bertaubat kepada-Nya. (jika kamu mengerjakan yang demikian), niscaya Dia akan memberi kenikmatan yang baik (terus menerus) kepadamu sampai kepada waktu yang telah ditentukan dan Dia akan memberikan kepada tiap-tiap orang yang mempunyai keutamaan (balasan) keutamaannya. jika kamu berpaling, Maka Sesungguhnya aku takut kamu akan ditimpa siksa hari kiamat (Q.S. Hud: 3).

Ditegaskan pula pada firman Allah bahwa seseorang yang telah melakukan perbuatan dosa baik dosa besar maupun dosa kecil hendaklah segera meminta ampun kepada Allah dan hendaknya berusaha untuk tidak lagi melakukan kesalahan atau dosa itu.

وَٱلَّذِينَ إِذَا فَعَلُوا۟ فَـٰحِشَةً أَوْ ظَلَمُوٓا۟ أَنفُسَهُمْ ذَكَرُوا۟ ٱللَّهَ فَٱسْتَغْفَرُوا۟ لِذُنُوبِهِمْ وَمَن يَغْفِرُ ٱلذُّنُوبَ إِلَّا ٱللَّهُ وَلَمْ يُصِرُّوا۟ عَلَىٰ مَا فَعَلُوا۟ وَهُمْ يَعْلَمُونَ . أُو۟لَـٰٓئِكَ جَزَآؤُهُم مَّغْفِرَةٌ مِّن

رَّبِّهِمْ وَجَنَّٰتٌ تَجْرِى مِن تَحْتِهَا ٱلْأَنْهَٰرُ خَٰلِدِينَ فِيهَا ۚ وَنِعْمَ أَجْرُ ٱلْعَٰمِلِينَ

Dan (juga) orang-orang yang apabila mengerjakan perbuatan keji atau Menganiaya diri sendiri, mereka ingat akan Allah, lalu memohon ampun terhadap dosa-dosa mereka dan siapa lagi yang dapat mengampuni dosa selain dari pada Allah? dan mereka tidak meneruskan perbuatan kejinya itu, sedang mereka mengetahui. mereka itu balasannya ialah ampunan dari Tuhan mereka dan surga yang di dalamnya mengalir sungai-sungai, sedang mereka kekal di dalamnya; dan Itulah Sebaik-baik pahala orang-orang yang beramal (Q.S. Ali-Imran: 135-136).

Perbuatan keji (*faahisyah*) ialah dosa besar yang mana mudharatnya tidak hanya menimpa diri sendiri tetapi juga orang lain, seperti zina, riba. Menganiaya diri sendiri ialah melakukan dosa yang mana mudharatnya hanya menimpa diri sendiri baik yang besar atau kecil (Departemen Agama RI., 1998).

إِنَّمَا ٱلتَّوْبَةُ عَلَى ٱللَّهِ لِلَّذِينَ يَعْمَلُونَ ٱلسُّوٓءَ بِجَهَٰلَةٍ ثُمَّ يَتُوبُونَ مِن قَرِيبٍ فَأُو۟لَٰٓئِكَ يَتُوبُ ٱللَّهُ عَلَيْهِمْ ۗ وَكَانَ ٱللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا

Sesungguhnya taubat di sisi Allah hanyalah taubat bagi orang-orang yang mengerjakan kejahatan lantaran kejahilan, yang kemudian mereka bertaubat dengan segera, Maka mereka Itulah yang diterima Allah taubatnya; dan Allah Maha mengetahui lagi Maha Bijaksana (Q.S. An-Nisa: 17).

Maksudnya ialah: (1) orang yang berbuat maksiat dengan tidak mengetahui bahwa perbuatan itu adalah maksiat kecuali jika dipikirkan lebih dahulu, (2) orang yang durhaka kepada Allah baik dengan sengaja atau tidak, (3) orang yang melakukan kejahatan

karena kurang kesadaran lantaran sangat marah atau karena dorongan hawa nafsu (Departemen Agama RI., 1998).

إِنَّ ٱللَّهَ لَا يَغۡفِرُ أَن يُشۡرَكَ بِهِۦ وَيَغۡفِرُ مَا دُونَ ذَٰلِكَ لِمَن يَشَآءُۚ
وَمَن يُشۡرِكۡ بِٱللَّهِ فَقَدِ ٱفۡتَرَىٰٓ إِثۡمًا عَظِيمًا

Sesungguhnya Allah tidak akan mengampuni dosa syirik, dan Dia mengampuni segala dosa yang selain dari (syirik) itu, bagi siapa yang dikehendaki-Nya. Barangsiapa yang mempersekutukan Allah, Maka sungguh ia telah berbuat dosa yang besar (Q.S. An-Nisa: 48).

وَمَن يَعۡمَلۡ سُوٓءًا أَوۡ يَظۡلِمۡ نَفۡسَهُۥ ثُمَّ يَسۡتَغۡفِرِ ٱللَّهَ يَجِدِ ٱللَّهَ
غَفُورًا رَّحِيمًا

dan Barangsiapa yang mengerjakan kejahatan dan Menganiaya dirinya, kemudian ia mohon ampun kepada Allah, niscaya ia mendapati Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang (Q.S. An-Nisa: 110).

قُلۡ يَٰعِبَادِيَ ٱلَّذِينَ أَسۡرَفُواْ عَلَىٰٓ أَنفُسِهِمۡ لَا تَقۡنَطُواْ مِن رَّحۡمَةِ
ٱللَّهِۚ إِنَّ ٱللَّهَ يَغۡفِرُ ٱلذُّنُوبَ جَمِيعًاۚ إِنَّهُۥ هُوَ ٱلۡغَفُورُ ٱلرَّحِيمُ

Katakanlah: "Hai hamba-hamba-Ku yang malampaui batas terhadap diri mereka sendiri, janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya Allah mengampuni dosa-dosa] semuanya. Sesungguhnya Dia-lah yang Maha Pengampun lagi Maha Penyayang (Q.S. Al-Zumar: 53).

إِنَّ ٱللَّهَ لَا يَغۡفِرُ أَن يُشۡرَكَ بِهِۦ وَيَغۡفِرُ مَا دُونَ ذَٰلِكَ لِمَن يَشَآءُۚ
وَمَن يُشۡرِكۡ بِٱللَّهِ فَقَدِ ٱفۡتَرَىٰٓ إِثۡمًا عَظِيمًا

Sesungguhnya Allah tidak akan mengampuni dosa syirik, dan Dia mengampuni segala dosa yang selain dari (syirik) itu, bagi siapa yang

dikehendaki-Nya. Barangsiapa yang mempersekutukan Allah, maka sungguh ia telah berbuat dosa yang besar (Q.S. An-Nisa: 48).

C. Teknik Konseling dengan Shalat

Dalam ajaran Islam shalat tergabi kepada dua macam, yaitu shalat wajib dan shalat sunnat. Shalat wajib adalah setiap muslim yang *mukallaf* wajib melaksanakannya sebanyak lima kali sehari semalam, yaitu shalat shubuh, zhuhur, 'ashar, maghrib dan isya, serta shalat jum'at bagi laki-laki sebagai pengganti shalat zhuhur. Sedangkan shalat sunnat banyak macamnya, seperti shalat sunnat rawatib yang mengiringi shalat fardhu, shalat 'idul fithri dan 'idul adhha, shalat tahajjud, shalat hajat, shalat dhuha, dan sebagainya.

Secara umum shalat dapat mencegah dari perbuatan keji dan munkar. Firman Allah Swt.

ٱتْلُ مَآ أُوحِىَ إِلَيْكَ مِنَ ٱلْكِتَٰبِ وَأَقِمِ ٱلصَّلَوٰةَ ۖ إِنَّ ٱلصَّلَوٰةَ تَنْهَىٰ عَنِ ٱلْفَحْشَآءِ وَٱلْمُنكَرِ ۗ وَلَذِكْرُ ٱللَّهِ أَكْبَرُ ۗ وَٱللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ

Bacalah apa yang telah diwahyukan kepadamu, Yaitu Al kitab (Al Quran) dan dirikanlah shalat. Sesungguhnya shalat itu mencegah dari (perbuatan- perbuatan) keji dan mungkar. dan Sesungguhnya mengingat Allah (shalat) adalah lebih besar (keutamaannya dari ibadat-ibadat yang lain). dan Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan (Al Ankabut: 45).

Di samping itu shalat juga sebagai sarana untuk memohon pertolongan kepada Allah dari berbagai persoalan dan kesusahan hidup yang susah dihadapi. Firman Allah Swt.

وَٱسْتَعِينُوا۟ بِٱلصَّبْرِ وَٱلصَّلَوٰةِ ۚ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى ٱلْخَٰشِعِينَ

Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu. dan Sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyu', (Al-Baqarah: 45)

يَـٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ ٱسْتَعِينُوا۟ بِٱلصَّبْرِ وَٱلصَّلَوٰةِ ۚ إِنَّ ٱللَّهَ مَعَ ٱلصَّـٰبِرِينَ

Hai orang-orang yang beriman, Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu[99], Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar (Al-Baqarah: 153).

Kedua ayat di atas dengan jelas sekali Allah Swt. memerintahkan kepada hamba-hamba-Nya yang beriman agar memohon pertolongan kepada Allah melalui shabar dan shalat. Permohonan disini tidak ada dibatasi asal permohonan yang baik untuk kemaslahatan hidup baik untuk diri sendiri ataupun keluarga dan orang lain terlebih disaat mengalami musibah atau permasalahan hidup yang berat.

Banyak macam shalat yang diajarkan oleh Allah dan rasul-Nya nabi Muhammad Saw. Untuk memohon pertolongan kepada Allah Swt. sesuai dengan bentuk masalah yang dihadapi dan bentuk permohonan yang diinginkan, namun dalam sajian dan pembahasan ini penulis hanya mengemukakan beberapa jenis shalat sunnat saja yang sangat penting dilakukan ketika kita mengalami musibah atau permasalahan hidup untuk memohon pertolongan kepada Allah Swt., diantaranya adalah; shalat malam atau tahajjud, shalat hajat, shalat dhuha, shalat istikharah, dan shalat muthlaq. Keempat jenis shalat tersebut adalah sebagian dari jenis shalat sunnat disamping shalat wajib yang harus dilaksanakan oleh setiap oarang mukallaf yaitu shalat lima waktu dalam sehari-semalam, yaitu shalah zhuhur, shalat ashar, shalat maghrib, shalat isya', dan shalat shubuh.

Shalat secara umum adalah sebagai fasilitas bagi hamba untuk senantiasa menjalin hubungan komonikasi kepada Allah Swt. agar hamba dapat selalu ingat kepada Allah Swt., apabila shalat ini ditegakkan secara benar oleh ummat maka akan terhindar dari perbuatan keji dan munkar. Firman Allah Swt.

إِنَّنِىٓ أَنَا ٱللَّهُ لَآ إِلَٰهَ إِلَّآ أَنَا۠ فَٱعۡبُدۡنِى وَأَقِمِ ٱلصَّلَوٰةَ لِذِكۡرِىٓ

Sesungguhnya aku ini adalah Allah, tidak ada Tuhan (yang hak) selain Aku, Maka sembahlah aku dan dirikanlah shalat untuk mengingat aku (Q.S. Thaha: 14).

ٱتۡلُ مَآ أُوحِىَ إِلَيۡكَ مِنَ ٱلۡكِتَٰبِ وَأَقِمِ ٱلصَّلَوٰةَ ۖ إِنَّ ٱلصَّلَوٰةَ تَنۡهَىٰ عَنِ ٱلۡفَحۡشَآءِ وَٱلۡمُنكَرِ ۗ وَلَذِكۡرُ ٱللَّهِ أَكۡبَرُ ۗ وَٱللَّهُ يَعۡلَمُ مَا تَصۡنَعُونَ

Bacalah apa yang telah diwahyukan kepadamu, Yaitu Al kitab (Al Quran) dan dirikanlah shalat. Sesungguhnya shalat itu mencegah dari (perbuatan- perbuatan) keji dan mungkar. dan Sesungguhnya mengingat Allah (shalat) adalah lebih besar (keutamaannya dari ibadat-ibadat yang lain). dan Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan (Q.S. Al-'Ankabut: 45).

Beberapa shalat sunnat yang sangat tepat untuk dijadikan teknik konseling dalam rangka membantu klien untuk mengatasi berbagai permasalahan hidup antara lain adalah; shalat tahajjud, shalat hajat dan shalat dhuha.

1. Shalat Malam atau Tahajjud

Shalat tahajjud ialah shalat sunnat yang dikerjakan pada waktu malam, sedikitnya dua rakaat dan sebanyak-banyaknya tidak terbatas. Shalat tahajud ini dikerjakan sesudah shalat 'isya sampai terbit fajar dan dikerjakan sesudah bangun dari tidur malam sekalipun hanya tidur sebentar. Jadi kalau dilaksanakan

sebelum tidur maka bukan dinamakan shalat tahajud, tetapi shalat sunnat saja (Rifa'i, 1978: 265). Sekalipun demikian, ada pendapat yang mengatakan bahwa sebanyak-banyaknya 12 rakaat. Firman Allah Swt.

يَٰٓأَيُّهَا ٱلْمُزَّمِّلُ . قُمِ ٱلَّيْلَ إِلَّا قَلِيلاً . نِّصْفَهُۥٓ أَوِ ٱنقُصْ مِنْهُ

قَلِيلاً . أَوْ زِدْ عَلَيْهِ وَرَتِّلِ ٱلْقُرْءَانَ تَرْتِيلاً

Hai orang yang berselimut (Muhammad), bangunlah (untuk sembahyang) di malam hari[1525], kecuali sedikit (daripadanya), (yaitu) seperduanya atau kurangilah dari seperdua itu sedikit. atau lebih dari seperdua itu. dan bacalah Al Quran itu dengan perlahan-lahan (Q.S. Al-Muzammil: 1-4).

Waktu Shalat Tahajjud seperti diterangkan oleh ayat di atas adalah dapat dibagi menjadi tiga bagian yaitu sebagai berikut :

a. Sepertiga malam yang pertama dari sekitar sesudah masuk waktu shalat isya' hingga jam 23.00 WITA saat utama.
b. Sepertiga malam yang kedua dari sekitar pukul 23.00 WITA hingga 02.00 WITA saat lebih utama.
c. Sepertiga malam yang ketiga dari sekitar pukul 02.00 WITA hingga menjelang waktu shalat subuh saat paling utama (Rifa'i, 1978: 266).

Diterangkan oleh Sholeh (2002:135) bahwa menurut riwayat, shalat tahajjud ini disyari'atkan setelah ayat di atas turun. Ada beberapa keadaan yang menimpa Rasulullah seiring turunnya ayat ini, antara lain:

Quthub M menerangkan dalam kitabnya *Fi Zhilalil Qur'an*, bahwa ketika itu Rasulullah Saw menerima informasi bahwa pembesar Quraisy telah berkumpul di balai pertemuan Darun Nadwah, dimana mereka mengatur rencana untuk menentang diri beliau dan mematahkan dakwah yang beliau bawa. Maka beliau

berdiam diri, lalu menarik baju luarnya rapat kebadannya sambil merebahkan diri.

Al-Bazzar dan Ath-Thabrani meriwayatkan dari Jabir, bahwa saat itu Rasulullah tengah menghadapi para pembesar Quraisy yang sangat leluasa mengolok-olok Rasulullah Saw sebagai dukun, orang gila, tukang sihir, bahkan mengancam untuk membunuh beliau, maka Rasulullah merasa sedih, termenung sambil berselimut.

Memperhatikan keadaan diatas, jelas sekali bahwa syariat shalat tahajjud adalah sebagai media untuk memohon pertolongan kepada Allah untuk kekuatan jiwa, keteguhan hati dan untuk kesuksesan dan kemuliaan hidup. Firman Allah Swt.

وَمِنَ ٱلَّيۡلِ فَتَهَجَّدۡ بِهِۦ نَافِلَةٗ لَّكَ عَسَىٰٓ أَن يَبۡعَثَكَ رَبُّكَ مَقَامٗا مَّحۡمُودٗا

dan pada sebahagian malam hari bersembahyang tahajudlah kamu sebagai suatu ibadah tambahan bagimu; Mudah-mudahan Tuhanmu mengangkat kamu ke tempat yang Terpuji (Q.S. Al-Isra:79).

Mengerjakan shalat tahajjud adalah sangat mulia sebab shalat tahajjud adalah pekerjaan orang-orang shaleh. Hadits Nabi Saw.

عَلَيْكُمْ بِقِيَامِ اللَّيْلِ فَإِنَّهُ دَأْبُ الصَّالِحِيْنَ قَبْلَكُمْ وَقُرْبَةٌ لَكُمْ إِلَى رَبِّكُمْ وَمَكْفِرَةٌ لِلسَّيِّئَاتِ وَمَنْهَاةٌ عَنِ الْاِثْمِ وَمَطْرَدَةٌ لِلدَّاءِ عَنِ الْجَسَدِ (رَوَاهُ الترمذى وأحمد)

Kerjakanlah shalat malam, sebab itu adalah kebiasaan orang-orang shaleh sebelummu dahulu, juga suatu jalan untuk mendekatkan diri kepada Tuhan, juga sebagai penebus kejahatan-kejahatan (dosa), pencegah dosa serta dapat menghindarkan dari penyakit (HR. Turmudzi dan Ahmad).

Kisah nyata, ada seorang anak yatim yang memiliki cita-cita ingin menjadi orang yang berguna dan bermanfaat, ibunya sangat berkekurangan dari segi ekonomi sehingga cukup berat untuk menyekolahkan anaknya apalagi kalau sampai kebangku kuliah atau perguruan tinggi, tetapi sianak ini ingin sekali bersekolah bahkan sampai ke bangku kuliah. Sejak dia bersekolah di MTsN dia banyak mengamalkan shalat tahajjud bersama ibunya, dimana setiap ibunya bangun untuk shalat tahajjud sering membangunkan anaknya supaya ikut bertahajjud, dan kebiasaan itu terus dia amalkan walaupun tidak rutin setiap malam, dan ternyata dia selalu mendapatkan kemudahan dalam karier studinya, dia selalu mendapatkan rangking yang menggembirakan setiap kenaikan kelas, dia selalu mendapatkan kemudahan dalam mengatasi permasalahan hidupnya dalam meniti karier pendidikannya sehingga sampai sarjana di salah satu perguruan tinggi, dan dia banyak mendapatkan berbagai prestasi yang membuat kepercaya-an dirinya bangkit dan merasa mendapatkan kemuliaan seperti yang dijanjikan oleh Allah dalam firman-Nya di atas. Setelah sarjana dengan mudah pula dia mendapat pekerjaan yang layak sesuai dengan ijazah yang diperolehnya. Sekarang dia menjadi orang yang cukup membanggakan dan berguna bagi agama, bangsa dan masyarakat.

Adapun tata cara shalat tahajjud, sebagaimana diterangkan oleh Hamzah, (t.th.: 120) dalam kitab *Risalah Amaliah,* bahwa shalat tahajjud dikerjakan di waktu malam hari sesudah bangun dari tidur, dan yang afdhal dikerjakan setelah lewat tengah malam. Sekurang-kurangnya dua rakaat satu kali salam, dan sebanyak-banyaknya berapa suka. Tiap dua rakaan satu kali salam. Adapun lafazh niat shalat tahajjud adalah sebagai berikut.

أُصَلِّى سُنَّةَ التَّهَجُّدِ رَكْعَتَيْنِ لِلّٰهِ تَعَالَى

Aku shalat sunnah tahajjud dua raka'at karena Allah ta'ala.

Pada rakaat yang pertama setelah membaca surat “Al Fatihah” membaca surat “Al Kafirun” dan pada rakaat yang kedua membaca surat “Al-Ikhlash”, dan ketika ruku’ dan sujud membaca tasbih berikut sebanyak tiga kali.

سُبْحَانَ ذِى الْجَبَرُوْتِ وَالْمَلَكُوْتِ وَالْكِبْرِيَاءِ وَالْعَظِيْمَة

Do’a yang dibaca setelah shalat tahajjud selain dari do’a apa saja yang dimohon kepada Allah Swt. adalah sebagai berikut.

اَللّٰهُمَّ لَكَ الْحَمْدُ اَنْتَ قَيِّمُ السَّمَوَاتِ وَالْاَرْضِ وَمَنْ فِيْهِنَّ وَلَكَ الْحَمْدُ لَكَ مُلْكُ السَّمَوَاتِ وَالْاَرْضِ وَمَنْ فِيْهِنَّ وَلَكَ الْحَمْدُ اَنْتَ نُوْرُ السَّمَوَاتِ وَالْاَرْضِ وَمَنْ فِيْهِنَّ وَلَكَ الْحَمْدُ اَنْتَ الْحَقُّ وَوَعْدُكَ حَقٌّ وَلِقَائُكَ حَقٌّ وَقَوْلُكَ حَقٌّ وَالْجَنَّةُ حَقٌّ وَالنَّارُ حَقٌّ وَالنَّبِيُّوْنَ حَقٌّ وَمُحَمَّدٌ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ حَقٌّ وَالسَّاعَةُ حَقٌّ, اللّٰهُمَّ لَكَ اَسْلَمْتُ وَبِكَ امَنْتُ وَعَلَيْكَ تَوَكَّلْتُ وَاِلَيْكَ اَنَبْتُ وَبِكَ خَاصَمْتُ وَاِلَيْكَ حَاكَمْتُ, فَاغْفِرْ لِى مَا قَدَّمْتُ وَمَا اَخَّرْتُ وَمَا اَسْرَرْتُ وَمَا اَعْلَنْتُ اَنْتَ الْمُقَدِّمُ وَاَنْتَ الْمُؤَخِّرُ لَا اِلٰهَ اِلَّا اَنْتَ وَلَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ اِلَّا بِاللهِ

Ya Allah, bagi-Mu segala puji. Engkau penegak langit dan bumi dan alam semesta serta segala isinya. Bagi-Mu lah segala puji, Engkau raja penguasa langit dan bumi serta segala isinya. Bagi-Mu lah segala puji, pemancar cahaya langit dan bumi. Bagi-Mu lah segala puji, engkaulah yang benar, dan janji-Mu adalah benar, dan perjumpaan dengan-Mu adalah benar, dan firman-Mu adalah benar, syorga dan neraka adalah benar, dan para nabi itu adalah benar, dan nabi Muhammd Saw. adalah benar, hari kiamat itu adalah benar. Ya Allah, kepada-Mu lah aku berserah diri dan kepada engkau jualah aku kembali, dan kepada-Mu lah aku rindu, dan kepada engkaulah aku berhukum. Maka

ampunilah aku atas kesalahan yang telah kulakukan maupun yang sebelumnya, baik yang kusembunyikan maupun yang kunyatakan. Engkaulah Tuhan yang terdahulu dan yang terakhir. Tiada Tuhan melainkan Engkau dan tiada Tuhan selain Engkau, dan tiadadaya dan kekuatan melainkan dengan Allah Swt.

Shalat tahajjud ini sangat penting dianjurkan kepada klien yang menginginkan perbaikan dalam segala aspek kehidupan.

2. Shalat Hajat

Shalat hajat ialah shalat sunat yang dikerjakan karena mempunyai hajat agar diperkenankan hajatnya oleh Allah Swt. Shalat hajat dikerjakan dua rakaat kemudian berdo'a memohon sesuatu yang menjadi hajatnya (Rifa'i, 1978: 248). Namun demikian shalat hajat ini juga boleh dilakukan sampai dengan 12 rakaat seperti shalat tahajjud dengan salam setiap dua rakaat.

Dasar dari shalat hajat ini adalah firman Allah Swt sebagai berikut.

وَٱسْتَعِينُواْ بِٱلصَّبْرِ وَٱلصَّلَوٰةِ ۚ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى ٱلْخَٰشِعِينَ

Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu. dan Sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyu', (Al-Baqarah: 45).

Dalam sebuah hadits juga dijelaskan bahwa apabila seorang hamba berhajat kepada Allah bahkan kepada sesama manusia maka hendaklah ia melakukan shalat hajat.

عَنْ عَبْدُ اللهِ بنِ اَبِى اَوْفَى رَضِىَ اللهُ عَنْهُمَا قَالَ: قَالَ رَسُــوْلُ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: مَنْ كَانَتْ لَهُ اِلَى اللهِ حَاجَةً اَوْ اِلَى اَحَدٍ مِنْ بَنِى اَدَمَ فَلْيَتَوَضَّــأْ وَلْيُحْسِــنِ الوُضُــوْءَ ثُمَّ يُصَــلِ رَكْعَتَيْنِ..(رواه الترمذى)

> Dari Abdullah bin Abi Aufa r.a. berkata; telah bersabda Rasulullah Saw.; Barangsiapa yang mempunyai hajat kepada Allah, atau berhajat kepada salah seorang daripada Bani Adam (manusia) maka hendaklah ia berwudhu, dan baguskanlah wudhunya, lalu shalat dua rakaat (shalat hajat)...(H.R. Turmudzi dan Abi Aufa).

Kisah nyata, ada seorang dari teman penulis sewaktu kuliah dia memiliki prestasi yang biasa saja baik dari segi akademik maupun dalam bidang organisasi bahkan indek prestasi akademiknyapun sedang saja, tetapi ketika ada penerimaan dosen dia berhasil lulus dari sekian banyak yang ikut tes, setelah menjadi dosen kehidupannya tampak baik bahkan lebih dari teman-teman yang lain. Suatu ketika berbincang-bincang dengan penulis, dan terungkap salah satu amalan rutin yang dilakukan adalah shalat hajat yang dia amalkan hampir setiap malam sejak di bangku sekolah. Setelah mengetahui ini penulis meyakini bahwa ini salah satu keutamaan shalat hajat bagi orang yang mengamalkannya.

Saat memberikan kuliah kepada para mahasiswa, penulis sering memberikan himbawan moral dengan memanfaatkan berbagai fasilitas dan sarana yang diberikan Allah untuk kemudahan dalam menjalani kehidupan, baik dengan sering-sering membaca Al- Qur'an, shalat tahajjud, shalat hajat dan shalat dhuha. Pada suatu saat datang seorang mahasiswi ke kantor penulis dan menceritakan pengakuannya bahwa dia setelah mengamalkan shalat hajat dia banyak merasakan kemudahan dalam hidupnya, sebab dia kuliah sambil bekerja dan menanggung biaya sekolah adiknya yang sedang sekolah di bangku SMP, kedua orang tuanya bercerai dan tidak banyak bisa memberikan bantuan biaya kuliahnya.

Shalat hajat sebaiknya dikerjakan dimalam hari, sesudah shalat maghrib atau ditengah malam (Hamzah, t.th.: 120). Shalat hajat ini dikerjakan salam pada setiap dua raka'at, sedikitnya dua raka'at dan boleh sampai 12 raka'at.

Lafazh niat shalat hajat ini adalah sebagai berikut:

أُصَلِّ سُنَّةَ الْحَاجَةِ رَكْعَتَيْنِ لِلَّهِ تَعَالَى.

Aku shalat sunnah hajat dua raka'at karena Allah Ta'ala.

Pada raka'at yang pertama setelah membaca surat "*Al-Fatihah*" membaca surat "*Al-Kafirun*" dan pada raka'at yang kedua membaca surat "*Al-Ikhlash*". Kemudia pada sujud yang terakhir rakaat kedua setelah membaca tasbih, maka membaca:

- رَبَّنَاآتِنَافِى الدُّنْيَاحَسَنَةًوَفِى الْآخِرَةِحَسَنَةً وَقِنَاعَذَابَ النَّارِ
- اَللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ
- سُبْحَانَ اللهِ وَالْحَمْدُلِلهِ وَلَا اِلٰهَ اِلَّا اللهُ وَاللهُ اَكْبَرُ

Bacaan do'a, shalawat dan tasbih ini dibaca masing-masing sebanyak 10 kali (Hamzah, t.th.: 120). Dan setelah itu hendaklah berdo'a didalam hati (kalau dengan bahasa Indonesia) apa saja yang dihajatkan baik hajat kepada Allah maupun hajat kepada sesama manusia.

3. Shalat Dhuha

Shalat dhuha ialah shalat sunat yang dikerjakan pada waktu matahari sedang naik. Sekurang-kurangnya shalat ini dua rakaat, boleh empat raka'at, enam raka'at, delapan raka'at dan duabelas raka'at (Rifa'i, tt.: 278). Hadit Nabi Saw. menerangkan.

كَانَ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يُصَلِّي الضُّحَى حَتَّى نَقُوْلَ لاَ يَدَعُهَا,
وَيَدَعُهَا حَتَّى نَقُوْلَ لاَ نُصَلِّيْهَا (رواه الترمذى)

Rasulullah Saw selalu melaksanakan shalat dhuha sampai-sampai kami mengira bahwa beliau tidak pernah meninggalkannya, tetapi jika telah meninggalkan sampai-sampai kami mengira bahwa beliau tidak pernah mengerjakannya (H.R. Turmudzi).

Shalat dhuha memiliki beberapa keutamaan bagi yang melaksanakannya seperti dijelaskan dalam beberapa hadits Nabi Saw. berikut.

مَنْ حَافَظَ عَلَى شُفْعَةِ الضُحَى غُفِرَ لَهُ ذُنُوْبُهُ وَاِنْ مِثْلَ زَبَدِ الْبَحْرِ (رواه الترمذى)

> Siapa saja yang dapat mengerjakan shalat dhuha dengan langgeng, akan diampuni dosanya oleh Allah, sekalipun dosa itu sebanyak busa lautan (H.R. Turmudzi).

Dalam hadits yang lain diterangkan bahwa shalat dhuha akan memudahkan datangnya rezki dari Allah Swt.

صَلَاةُ الضُّحَى تُجْلِبُ الرِّزْقَ وَتُنْفِى الْفَقْرَ, وَلَا يُحَافِظُ عَلَى صَلَاةِ الضُّحَى اِلَّا اَوَّابٌ

> Shalat dhuha itu mendatangkan rezki dan menolak kefakiran (kemiskinan) dan tidak ada yang akan memelihara shalat dhuha , kecuali hanya orang-orang yang bertaubat.

إِنَّ فِى الْجَنَةِ بَابًا يُقَالُ لَهُ الضُحَى, فَاِذَا كَانَ يَوْمَ القِيَامَةِ نَادَى مُنَادِ أَيْنَ الَّذِيْنَ كَانُوْا يُدَاوِمُوْنَ عَلَى صَلَاةِ الضُحَى, هَذَا بَابُكُمْ فَادْخُلُوْهُ بِرَحْمَةِ اللهِ (رَوَاهُ الطبرانى)

> Bahwasanya di syorga ada pintu yang dinamakan "dhuha". Maka jika telah datang hari kiamat kelak, berserulah (Malaikat) penyeru; "Manakah orang-orang yang telah melanggengkan shalat dhuha" inilah pintu kamu, silahkan masuk ke dalam dengan rahmat Allah (H.R. Thabrani).

Ada seorang teman penulis yang telah mengamalkan shalat dhuha ini sejak dia dibangku sekolah, yaitu sejak kelas satu tsanawiyah sampai sekarang. Dia merasakan banyak sekali

kemudahan rezki, sejak sekolah di tsanawiyah biaya sekolahnya banyak dibantu oleh pamannya bahkan dibelikan kendaraan untuk sarana sekolahnya sampai kuliah di perguruan tinggi, begitu juga dengan biaya sekolah sampai kuliah dibatu pula oleh pamannya yang lain, sehinggi sekolah dan kuliahnya berjalan mulus sekalipun orang tuanya termasuk yang kurang mampu. Berbagai prestasipun dia raih sampai menjadi mahasiswa teladan satu, dan sekarang menjadi dosen di perguruan tinggi dimana dia dulu kuliah. Ini salah satu bukti bahwa dengan mengamalkan shalat dhuha orang akan dimudahkan oleh Allah rezkinya dan terhindar dari kefakiran.

Sebagaimana telah dijelaskan bahwa shalat dhuha dilaksanakan sedikitnya dua rakaat dan boleh sampai 12 rakaat dengan salam setiap dua rakaat. Shalat dhuha ini dikerjakan pada waktu matahari sedang naik setinggi kurang lebih tujuh hasta dari bumi (sekitar jam 07.00 (wita) pagi sampai masuk waktu zhuhur. Tetapi yang lebih afdhal dikerjakan antara jam 08.00 – 09.00 wita (Hamzah, t.th.: 112).

Lafazh niat shalat dhuha adalah sebagai berikut:

أُصَلِّ سُنَّةَ الضُّحَى رَكْعَتَيْنِ لِلّهِ تَعَالَى

Aku shalat sunnat dhuha dua rakaat karena Allah ta'ala

Pada raka'at yang pertama setelah membaca fatihah membaca surat " Asy-Syams" dan pada raka'at yang kedua membaca surat "Adh-Dhuha", atau boleh juga pada raka'at pertama mebaca surat "Al-Kafirun dan pada raka'at yang kedua membaca surat "Al-Ikhlash" (Hamzah, t.th.: 112).

Adapaun do'a shalat dhuha adalah sebagai berikut:

اَللهُمَّ اِنَّ الضُّحَاءَ ضُحَاءُكَ وَالْبَهَاءَ بَهَاءُكَ وَالْجَمَالَ جَمَالُكَ وَالْقُوَّةَ
قُوَّتُكَ وَالْقُدْرَةَ قُدْرَتُكَ وَالْعِصْمَتَ عِصْمَتُكَ, اَللَّهمَّ اِنْ كَانَ رِزْقِي

فِى السَّمَاءِ فَاَنْزِلْهُ وَاِنْ كَانَ فِى الْاَرْضِ فَاَخْرِجْهُ وَاِنْ كَانَ قَلِيْلًا فَكَثِّرْهُ وَاِنْ كَانَ مُعَسَّرًا فَيَسِّرْهُ وَاِنْ كَانَ حَرَامًا فَطَهِّرْهُ وَاِنْ كَانَ بَعِيْدًا فَقَرِّبْهُ بِحَقِّ ضُحَاءِكَ وبَهَاءِكَ وَجَمَالِكَ وَقُوَّتِكَ وَقُدْرَتِكَ، اَتِيْنِى مَا اَتَيْتَ عِبَادَكَ الصَّالِحِيْنَ

Ya Allah, bahwasanya waktu dhuha itu waktu dhuha-Mu, kemegahan itu adalah kemegahan-Mu, keindahan itu adalah keindahan-Mu, kekuatan itu adalah kekuatan-Mu, dan perlindungan itu adalah perlindungan-Mu, Ya Allah, jika rezkiku berada di atas langit maka turunkanlah, dan jika ada di dalam bumi maka keluarkanlah, dan jika sukar maka mudahkanlah, dan jika haram maka sucikanlah, dan jika masih jauh maka dekatkanlah, berkat waktu dhuha-Mu, keagungan-Mu, keindahan-Mu, kekuatan dan kekuasaan-Mu, maka limpahkanlah kepadaku seperti yang telah engkau limpahkan kepada hamba-hamba-Mu yang shaleh (Hamzah, t.th.: 112).

4. Shalat Istikharah

Shalat istikharah ialah shalat sunnat dua raka'at untuk memohon kepada Allah ketentuan pilihan yang lebih baik di antara dua hal atau lebih yang belum dapat ditentutakan baik buruknya (Rifa'i, tt.:239).

Menentukan pilihan terkadang bagi seseorang merupakan hal yang berat, takut kalau-kalau pilihannya tidak tepat dan berakibat tidak baik bagi dirinya ataupun orang lain, takut kalau-kalau akan terjadi kegagalan dari ketetapan pilihannya, dan hal negatif lainnya. Oleh karena menentukan pilihan ini adalah hal yang memerlukan pemikiran dan pertimbangan maka menentukan pilihan dalam ilmu ushul fiqh sekalipun termasuk mubah atau harus hukumnya, namun ini termasuk beban atau pembebanan bagi seorang hamba (Khallaf, tth.: 115).

Allah Swt. memberikan sarana kepada hamba-Nya yang memiliki kesulitan dalam menentukan pilihan ini melalui media "Shalat Istikharah", bahkan shalat istikharah ini adalah hukumnya

sunnat dalam jenis sunnah nafilah, yaitu shalat sunnat yang ditetapkan syara sebagai tambahan atas sesuatu yang fardhu, wajib dan sunnat, dan mendapat pahala apabila dikerjakan dan tidak berdosa kalau tidak dikerjakan (Hayat, 2010: 26).

Shalat istikharah ini dilakukan, bisa karena kita ragu dalam menentukan antara dua pilihan mana yang lebih baik, atau juga menentukan pilihan antara mengerjakan atau meneruskan pekerjaan atau meningkalkannya.

Hadits Nabi Saw.

مَنْ خَابَ مَنِ اسْتَخَارَ وَلا نَدمَ مَنِ اسْتَشَارَ وَلاَ عَالَ مَنِ اقْتَصَدَ

(رواه الطبرانى)

Tidak akan kecewa bagi orang yang mealaksanakanshalat istikharah dan tidak akan menyesal bagi orang yang suka bermusyawarah dan tidak akan kekuarangan bagi orang yang suka berhemat (HR.Thabrani).

Kenapa dikatakan tidak akan kecewa bagi orang melaksanakan shalat istikharah, tidak lain karena shalat istikharah adalah bernilai ibadah, dan pelakunya yakin bahwa apa yang ia lakukan setelah minta petunjuk kepada Allah melalui shalat istikharah bahwa yang dia lakukan itu adalah berdasarkan petunjuk dari Allah Swt. yang Maha tahu yang akan terjadi. Kalaupun hasil dari pekerjaan kita itu nantinya tidak sesuai dengan apa yang kita harapkan tentu itu pun adalah yang terbaik bagi kita daripada pilihan yang lain baik secara fisik ataupun psikologis.

Dalam sebuah hadits yang lain diterangkan bahwa kita disunnatkan untuk melakukan shalat istikharah dalam setiap pekerjaan yang akan kita lakukan, tentunya dalam hal pekerjaan yang agak berat dan penting. Hadits Nabi Saw.:

كَانَ رَسُوْلُ اللهِ صَلَّ اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يُعَلِّمُنَا الْإِسْتِخَارَةَ فِى الْأُمُوْرِ كُلِّهَا كَمَا يُعَلِّمُنَا السُّوْرَةَ مِنَ الْقُرْآنِ (رواه إبن ماجه)

Rasulullah Saw. memberikan pelajaran kepada kita untuk beristikharah disegala perkara, sebagaimana beliau mengajarkan kepada kita surat dari Al-Qur'an (HR. Ibnu Majah).

Shalat istikharah sebaiknya dilaksanakan diwaktu malam seperti shaat hajat dan tahajjud, dan sebaiknya dilaksanakan tidak hanya satu kali tetapi berulang-ulang sampai mendapatkan petunjuk tentang mana yang sebaiknya dikerjakan. Diterangkan oleh Rifa'i (tth.: 242) bahwa petunjuk Allah itu bisa diperoleh dari isyarat kemantapan hati untuk melaksanakan dan bisa juga diperoleh melalui mimpi dikala tidur. Hadits Nabi Saw.

رُؤْيَا الْمُؤْمِنِ جُزْءٌ مِنْ سِتَّةٍ وَأَرْبَعِيْنَ جُزْأً مِنَ النُّبُوَّةِ (رواه الترمذى)

Mimpi seorang mu'min itu adalah bagian dari pada empat puluh enam bagian kenabian (HR. Turmudzi).

Artinya jika ada isyarat atau tanda yang baik yang diperoleh dari mimpi maka kerjakanlah apa yang telah dihajatkan, sebaliknya jika ada tanda atau isyarat yang tidak baik dari mimpi itu maka tinggalkan atau tidak usah diteruskan maksud itu.

Adapun cara shalat istikharah sebagaiman diterangkan oleh Hamzah (t.th.: 114) adalah sebagai berikut:

Shalat istikharah sebenarnya boleh dilaksanakan kapan saja tentunya bukan diwaktu yang dilarang untuk shalat, tetapi lebih utama jika dikerjakan pada malam hari seperti shalat tahajjud, sekurang-kurangnya dua raka'at dan sebanyak-banyaknya enam raka'at dengan tiap dua raka'at satu kali salam.

Lafazh niat shalat istikharah adalah sebagai berikut:

أُصَلِّى سُنَّةَ الْاِسْتِخَارَةِ رَكْعَتَيْنِ لِلَّهِ تَعَالَى

Aku shalat sunnat istikharah dua raka'at karena Allah Awt.

Pada rakaat yang pertama setelah membaca surat Al-Fatihah dibaca surat Al-Kafirun, dan pada raka'at yang kedua setelah membaca surat Al-Fatihah dibaca surat Al-Ikhlash.

Doa yang dibaca setelah selesai shalat adalah seperti berikut:

اَللَّهُمَّ اِنِّى اَسْتَخِرُكَ بِعِلْمِكَ وَاَسْتَقْدِرُكَ بِقُدْرَتِكَ وَاَسْئَلُكَ مِنْ فَضْلِكَ الْعَظِيْمِ فَاِنَّكَ تَقْدِرُ وَلَا اَقْدِرُ وَتَعْلَمُ وَلَا اَعْلَمُ وَاَنْتَ عَلَّامُ الْغُيُوْبِ. اَللَّهُمَّ اِنْ كُنْتَ تَعْلَمُ اَنَّ هَذَا الْاَمْرَ خَيْرٌ لِى فِى دِيْنِى وَدُنْيَاىَ وَمَعَاشِى وَعَاقِبَةِ اَمْرِى اَوْ عَاجِلِهِ وَآجِلِهِ فَاقْدُرْهُ لِى ثُمَّ بَارِكْ لِى فِيْهِ. وَاِنْ كُنْتَ تَعْلَمُ اَنَّ هَذَا الْاَمْرَ شَرٌّ لِى فِى دِيْنِى وَدُنْيَاىَ وَمَعَاشِى وَعَاقِبَةِ اَمْرِى اَوْعَاجِلِهِ وَآجِلِهِ فَاصْرِفْهُ عَنِّى وَاصْرِفْنِى عَنْهُ وَاقْدُرْ لِىَ الْخَيْرَ حَيْثُ كَانَ ثُمَّ رَضِّنِى بِهِ.

Ya Allah aku memohon agar Engkau memilihkan mana yang baik menurut Engkau ya Allah, dan aku memohon agar Engkau memberikan kepastian dengan ketentuan-Mu, dan aku memohon dengan kemurahan-Mu yang Maha Agung. Karena sesungguhnya Engkau yang berkuasa sedang aku tidak tidak kuasa, dan Engkau mengetahui dan aku tidak tahu dan hanya Engkaulah yang mengetahui segala sesuatu yang tersembunyi. Ya Allah, jika Engkau mengetahui bahwa persoalan ini baik bagiku dalam agama dan kehidupanku, dan baik pula akibatnya bagiku, maka berikanlah perkara ini kepadaku dan mudahkanlah ia bagiku, kemudian berikanlah keberkahan bagiku didalamnya. Ya Allah, jika Engkau mengetahui bahwa sesungguhnya perkara ini tidak baik bagiku, bagi agama dan penghidupanku, dan juga tidak baik akibatnya bagiku, maka jauhkanlah perkara ini daripadaku, dan jauhkan aku daripadanya, dan berikanlah kebaikan dimana saja aku berada, kemudian jadikanlah aku orang yang rela atas anugerah-Mu.

5. Shalat Muthlaq

Selain beberapa bentuk shalat yang telah disediakan oleh Allah Swt. untuk berkomunikasi kepada-Nya secara khusuh untuk

memohon pertolongan-Nya, juga ada bentuk shalat sunnat yang tidak terikat oleh waktu dan tempat bahkan jumlah raka'atnya, yaitu shalat sunnat muthlaq.

Shalat sunnat muthlaq ialah shalat sunnat yang boleh dilakukan pada waktu kapan saja, kecuali waktu yang terlarang untuk mengerjakan shalat sunnat, dengan jumlah rakaatnya tidak terbatas (Rifa'i, tth: 210). Hadits Nabi Saw.

اَلصَّلَاةُ خَيْرُ مَوْضُوْعٍ اُسْتُكْثِرَتْ اَوْاُقِلَّتْ (رواه ابن ماجه)

Shalat itu adalah sesuatu perkara yang terbaik, dimana dan kapan saja, banyak atau sedikit (HR. Ibnu Majah).

Ketika kita mendapatkan mushibah dan ingin memohon pertolongan kepada Allah Swt. dengan segera sangat tepat dicari tempat dan waktu segera untuk melakukan shalat sunnat muthlaq ini seraya memohon kepada Allah Swt. atas pertolongan-Nya. Begitu juga ketika kita mendapatkan nikmat dari Allah sebagai wujud rasa syukur segera cari waktu dan tempat untuk melakukan shalat sunnat muthlaq dan berdoa kepada-Nya seraya memanjatkan rasa syukur atas nikmat yang telah diterima. Selain itu, juga bagi kita yang mau memperbanyak shalat sunnat untuk mengharap pahala dan keridhaan-Nya, di waktu-waktu senggang bisa dilakukan shalat sunnat muthlaq ini sedikit ataupun banyak, sedikitnya dua raka'at.

Shalat sunnat muthlaq dilaksanakan sebagaimana shalat sunnat secara umum dengan dua rakaat satu kali salam dengan lafazh niat seperti berikut;

اُصَلِّي رَكْعَتَيْنِ لِلّٰهِ تَعَالَى

Sengaja aku shalat dua raka'at karena Allah Swt.

D. Teknik Konseling dengan Membaca Al-Qur'an

Menurut bahasa kata Al-Qur'an diambil dari asal kata "قَرَأَ" *mashdar*nya قِرَاءَةٌ (تِلَاوَةٌ) artinya bacaan. Sedangkan قُرْءانٌ / قِرَاءَةٌ berarti pula "مُطَالَعَةٌ" (Al-Marbawi, t.th.: 121). *Qur'an* adalah *mashdar* yang diartikan dengan arti *isim maf'ul*, yaitu *maqru* = yang dibaca (As-Shidqy, 1989:1). Sedangkan menurut istilah adalahseperti berikut.

اَلْقُرْانُ هُوَ كَلَامُ اللهِ اَلْمُعْجِزُ الْمُنَزَّلُ عَلَى النَّبِيِّ صَـــلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَـــلَّمَ, اَلْمَكْتُوْبُ فِى الْمَصَــاحِفِ اَلْمَنْقُوْلُ عَنْهُ بِالتَّوَاتِرِ اَلْمُتَعَبَّدُ بِتِلَاوَتِهِ.

> Al-Qur'an adalah firman Allah sebagai mukjizat yang diturunkan kepada Nabi Muhammd Saw. Yang ditulis dalam mushaf yang dinukilkan kepada kita dengan mutawatir dan membacanya adalah ibadah" (Amanah, 1993: 5)

Dari pengertian tersebut dapat dipahami bahwa Al-Qur'an adalah :

1. Wahyu atau firman Allah yang disampaikan kepada Nabi Muhammad Saw. melalui perantara malaikat Jubril (*Ruhul Amin)*
2. Menggunakan lafazh bahasa arab
3. Sampai kepada kita dengan mutawatir
4. Membacanya bernilai ibadah

Bacaan atau membaca ayat-ayat suci Al-Qur'an bisa dijadikan salah satu teknik konseling Islami. Jadi Al-Qur'an yang merupakan kitab pedoman dalam kehidupan ummat Islam yang berisi per-undang-undangan dalam berbagai aspek kehidupan, juga berfungsi

sebagai penyembuh (syifa) dari berbagai penyakit psikologis bahkan pisik. Firman Allah Swt.

ذَٰلِكَ ٱلْكِتَٰبُ لَا رَيْبَ ۛ فِيهِ ۛ هُدًى لِّلْمُتَّقِينَ

Kitab (Al Quran) ini tidak ada keraguan padanya; petunjuk bagi mereka yang bertaqwa (Al-Baqarah: 2)

وَنُنَزِّلُ مِنَ ٱلْقُرْءَانِ مَا هُوَ شِفَآءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ۙ وَلَا يَزِيدُ ٱلظَّٰلِمِينَ إِلَّا خَسَارًا

dan Kami turunkan dari Al Quran suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al Quran itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian. (Q.S. Al-Isra: 82).

وَلَوْ جَعَلْنَٰهُ قُرْءَانًا أَعْجَمِيًّا لَّقَالُوا۟ لَوْلَا فُصِّلَتْ ءَايَٰتُهُۥٓ ۖ ءَا۬عْجَمِىٌّ وَعَرَبِىٌّ ۗ قُلْ هُوَ لِلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ هُدًى وَشِفَآءٌ ۖ وَٱلَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ فِىٓ ءَاذَانِهِمْ وَقْرٌ وَهُوَ عَلَيْهِمْ عَمًى ۚ أُو۟لَٰٓئِكَ يُنَادَوْنَ مِن مَّكَانٍۭ بَعِيدٍ

dan Jikalau Kami jadikan Al Quran itu suatu bacaan dalam bahasa selain Arab, tentulah mereka mengatakan: "Mengapa tidak dijelaskan ayat-ayatnya?" Apakah (patut Al Quran) dalam bahasa asing sedang (Rasul adalah orang) Arab? Katakanlah: "Al Quran itu adalah petunjuk dan penawar bagi orang-orang mukmin. dan orang-orang yang tidak beriman pada telinga mereka ada sumbatan, sedang Al Quran itu suatu kegelapan bagi mereka. mereka itu adalah (seperti) yang dipanggil dari tempat yang jauh" (Q.S. Fushilat/Hm-Sajadah: 44).

Pada beberapa hadits Nabi Saw. diterangkan bahwa membaca Al-Qur'an memiliki nilai pahala yang sangat besar disisi Allah Swt.

sehingga orang yang suka membaca Al-Qur'an pastiakan mendapat kemuliaan dan ketentraman hidup di dunia dan di akhirat kelak.

وعن ابْنِ مَسْعُوْدٍ رَضِىَ اللّٰه عَنْهُ قَالَ:قَالَ رَسُوْلُ اللّٰهِ صَلَّى للّٰه عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: مَنْ قَرَأَ حَرْفًا مِنْ كِتَابِ اللّٰهِ فَلَهُ حَسنَةٌ, وَالْحَسنَةُ بِعَشْرِ أَمْثَالِهَا, لاَأَقُوْلُ: الم حَرْفٌ بَلْ أَلِفٌ حَرْفٌ وَلاَمٌ حَرْفٌ وَمِيْمٌ حَرْفٌ. (رَوَاهُ التِّرْمُذِىُّ)

Ibn Mas'ud r.a. berkata: Rasulullah s.a.w. bersabda: siapa yang membaca satu huruf dari kitab Allah, maka mendapat sati kebajikan dan tiap satu kebajikan mempunyai pahala berlipat sepuluh kali. Saya tidak berkata: Alif lam mim itu satu huruf, tetapi alif satu huruf, lam satu huruf dan mim satu huruf (H.R. At-Turmudzi).

وَعَنْ أَبِى أُمَامَةَ رَضِىَ اللّٰه عَنْهُ قَالَ: سَمِعْتُ رَسُوْلَ اللّٰهِ صَلَّى للّٰه عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُوْلُ: إقْرَءُوْا الْقُرْانَ فَإِنَّهُ يَأْتِى يَوْمَ الْقِيَامَةِ شَفِيْعًا لِاَصْحَابِهِ (رَوَاهُ مُسْلِمْ)

Dari Abu Umamah r.a. ia berkata; saya mendengan Rasulullah Saw. bersabda; bacalah Al-Qur'an karena ia akan datang pada hari qiyamat sebagai pembela (syafaat) bagi shahabatnya (orang yang membaca dan mengamalkannya) (H.R. Muslim).

وَعَنْ عَايِشَةَ رَضِىَ اللّٰه عَنْهَا قَالتْ: قَالَ رَسُوْلَ اللّٰهِ صَلَّى للّٰه عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: أَلَّذِى يَقْرَأُ الْقُرْانَ وَهُوَ مَاهِرٌ بِهِ مَعَ السفَرَةِ الْكِرَامِ الْبَرَارَةِ. وَالّذِي يَقْرَأُ الْقُرْانَ وَيَتَتَعْتَعُ فِيْهِ وَهُوَ عَلَيْهِ شَاقٌّ لَهُ أَجْرَانِ (متّفق عليه).

Aisyah r.a. berkata: Rasulullah s.a.w. bersabda: Orang yang mahir dalam membaca Qur'an akan berkumpul para Malaikat yang mulya-

mulya ta'at. Sedang orang yang megap-megap dan berat membaca Qur'an, mendapat pahala dua kali (H.R. Bukhari Muslim).

Tentang keutamaan membaca Al-Qur'an dalam fungsinya sebagai penyembuh ini, diterangkan pula dalam suatu riwayat sebagai berikut:

Pada suatu ketika datanglah seseorang kepada sahabat Rasulullah yangbernama Ibnu Mas'ud r.a. meminta nasehat, katanya: "Wahai Ibnu Mas'ud, berilah nasehat yang dapat kujadikan obat dan penawar bagi jiwaku yang sedang gelisah. Dalam beberapa hari ini aku merasa tidak tentram, jiwaku gelisah dan pikiranku kusut; makan tak enak, tidur tak nyenyak". Maka Ibnu Mas'ud menasehatinya, katanya: "Kalau penyakit itu menimpamu maka bawalah hatimu mengunjungi tiga tempat, yaitu ke tempat orang membaca Al-Qur'an, engkau baca Al-Qur'an atau engkau dengar baik-baik orang yang membacanya; atau engkau pergi ke Majlis Pengajian yang mengingatkan hati kepada Allah; atau engkau cari waktu dan tempat yang sunyi, disana engkau berkhalwat menyembah Allah, umpama di waktu tengah malam buta, di saat orang sedang tidur nyenyak, engkau bangun mengerjakan shalat malam, meminta dan memohon kepada Allah ketenangan jiwa, ketentraman pikiran dan kemurnian hati. Seandainya jiwamu belum juga terobat dengan cara ini, engkau minta kepada Allah, agar diberi-Nya hati yang lain, sebab hati yang kamu pakai itu, bukan lagi hatimu." Setelah orang itu kembali ke rumahnya, diamalkannyalah nasihat Ibnu Mas'ud r.a. itu. Dia pergi mengambil wudhu kemudian diambilnya Al-Qur'an, terus dia baca dengan hati yang khusyu'. Selesai membaca Al-Qur'an, berubahlah kembali jiwanya, menjadi jiwa yang aman dan tenteram, pikirannya tenang, kegelisahannya hilang sama sekali. (Departemen Agama RI., 1971).

Berdasarkan keterangan beberapa ayat Al-Qur'an, hadits Nabi Saw. dan riwayat di atas, maka dalam konseling Islami seorang

konselor sangat patut untuk menawarkan kepada kliennya yang bingung dalam menghadapi berbagai permasalahan hidup, apapun masalahnya, apalagi kalau hanya kegelisahan jiwa, untuk membaca Al-Qur'an dengan khusyu' semampunya bahkan hanya mendengarkan orang membaca Al-Qur'an. Namun demikian, sebaiknya konselor juga terlebih dahulu mengamalkan membaca Al-Qur'an dalam kesehariannya dan mencermati betul apa yang dapat dirasakan khasiatnya Al-Qur'an sebagai penyembuh ini, sehingga tidak ragu-ragu dalam menyarankan kepada klien untuk membaca Al-Qur'an sebagai salah satu teknik konseling. Di samping itu konselor juga terhindar dari kemurkaan Allah Swt. dimana hanya bisa mengatakan atau menganjurkan tetapi diri sendiri tidak melakukan, sebagaimana yang ditegaskan dalam firman Allah Swt. berikut.

يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ لِمَ تَقُولُونَ مَا لَا تَفۡعَلُونَ كَبُرَ مَقۡتًا عِندَ ٱللَّهِ أَن تَقُولُواْ مَا لَا تَفۡعَلُونَ .

Wahai orang-orang yang beriman, kenapakah kamu mengatakan sesuatu yang tidak kamu kerjakan?. Amat besar kebencian di sisi Allah bahwa kamu mengatakan apa-apa yang tidak kamu kerjakan. (Q.S. As-Shaf: 2-3).

Membaca Al-Qur'an dapat pahala, kemuliaan dan ketenangan hidup, bacaan ayat-ayat Al-Qur'an juga bisa dijadikan penyembuh penyakit pisik, seperti sakit perut, sakit kepala, atau sakit apa saja yang menimpa tubuh kita.

E. Teknik Konseling dengan Zikir

Dzikir salah satu teknik terapi dalam konseling Islami. Beberapa ayat Al Qur'n yang membicarakan tentang dzikir adalah sebagai berikut:

يَـٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ ٱذْكُرُوا۟ ٱللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا وَسَبِّحُوهُ بُكْرَةً وَأَصِيلاً

Hai orang-orang yang beriman, berzdikirlah (dengan menyebut nama) Allah, zikir yang sebanyak-banyaknya. dan bertasbihlah kepada-Nya diwaktu pagi dan petang (Q.S. Al-Ahzab: 41-42).

فَٱذْكُرُونِىٓ أَذْكُرْكُمْ وَٱشْكُرُوا۟ لِى وَلَا تَكْفُرُونِ

karena itu, ingatlah kamu kepada-Ku niscaya aku ingat (pula) kepadamu[98], dan bersyukurlah kepada-Ku, dan janganlah kamu mengingkari (nikmat)-Ku.(Q.S. Al-Baqarah: 152).

وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِى فَإِنَّ لَهُۥ مَعِيشَةً ضَنكًا وَنَحْشُرُهُۥ يَوْمَ ٱلْقِيَـٰمَةِ أَعْمَىٰ

dan Barangsiapa berpaling dari peringatan-Ku, Maka Sesungguhnya baginya penghidupan yang sempit, dan Kami akan menghimpunkan-nya pada hari kiamat dalam Keadaan buta" (Q.S. Thaha: 124).

1. Pengertian Zikir

Zikir (الذّكر) menurut bahasa adalah ingat. Menurut istilah adalah mengingat Allah *SWT* dengan maksud untuk mendekatkan diri kepada-Nya. Kita senantiasa diperintahkan Allah *SWT* untuk selalu ingat kepada Allah *SWT* agar dapat terhindar dari penyakit sombong dan takabur.

Allah SWT berfirman:

يَـٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ ٱذْكُرُوا۟ ٱللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا

Hai orang-orang yang beriman, berzdikirlah (dengan menyebut nama) Allah, zikir yang sebanyak-banyaknya (QS. Al Ahzab: 41)

Dalam ayat yang lain Allah berfirman:

فَٱذْكُرُونِىٓ أَذْكُرْكُمْ وَٱشْكُرُوا۟ لِى وَلَا تَكْفُرُونِ

Karena itu, ingatlah kamu kepada-Ku niscaya Aku ingat (pula) kepadamu, dan bersyukurlah kepada-Ku, dan janganlah kamu mengingkari (nikmat)-Ku." (Qs. Al Baqarah: 152)

2. Manfaat Dzikir

Banyak sekali manfaat dari dzikir kepada Allah Swt. yang diterangkan sendiri oleh Allah Swt dalam kitab-Nya Al-Qur'an ataupun diterangkan dalam hadits Nabi Saw. Di antara manfaat dzikir itu adalah:

a. Dapat menentramkan hati

Firman Allah Swt.:

ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكْرِ ٱللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ ٱللَّهِ تَطْمَئِنُّ ٱلْقُلُوبُ

Orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram (Q.S. Ar-Ra'du: 28).

ٱللَّهُ نَزَّلَ أَحْسَنَ ٱلْحَدِيثِ كِتَٰبًا مُّتَشَٰبِهًا مَّثَانِىَ تَقْشَعِرُّ مِنْهُ جُلُودُ ٱلَّذِينَ يَخْشَوْنَ رَبَّهُمْ ثُمَّ تَلِينُ جُلُودُهُمْ وَقُلُوبُهُمْ إِلَىٰ ذِكْرِ ٱللَّهِ ۚ ذَٰلِكَ هُدَى ٱللَّهِ يَهْدِى بِهِۦ مَن يَشَآءُ ۚ وَمَن يُضْلِلِ ٱللَّهُ فَمَا لَهُۥ مِنْ هَادٍ

Allah telah menurunkan Perkataan yang paling baik (yaitu) Al Quran yang serupa (mutu ayat-ayatnya) lagi berulang-ulang, gemetar karenanya kulit orang-orang yang takut kepada Tuhannya, kemudian menjadi

tenang kulit dan hati mereka di waktu mengingat Allah. Itulah petunjuk Allah, dengan kitab itu Dia menunjuki siapa yang dikehendaki-Nya. dan barangsiapa yang disesatkan Allah, niscaya tak ada baginya seorang pemimpinpun (Q.S. Az-Zumar: 23).

b. Mendapatkan ampunan dan pahala yang besar

Firman Allah Swt. :

إِنَّ ٱلْمُسْلِمِينَ وَٱلْمُسْلِمَٰتِ وَٱلْمُؤْمِنِينَ وَٱلْمُؤْمِنَٰتِ وَٱلْقَٰنِتِينَ وَٱلْقَٰنِتَٰتِ وَٱلصَّٰدِقِينَ وَٱلصَّٰدِقَٰتِ وَٱلصَّٰبِرِينَ وَٱلصَّٰبِرَٰتِ وَٱلْخَٰشِعِينَ وَٱلْخَٰشِعَٰتِ وَٱلْمُتَصَدِّقِينَ وَٱلْمُتَصَدِّقَٰتِ وَٱلصَّٰٓئِمِينَ وَٱلصَّٰٓئِمَٰتِ وَٱلْحَٰفِظِينَ فُرُوجَهُمْ وَٱلْحَٰفِظَٰتِ وَٱلذَّٰكِرِينَ ٱللَّهَ كَثِيرًا وَٱلذَّٰكِرَٰتِ أَعَدَّ ٱللَّهُ لَهُم مَّغْفِرَةً وَأَجْرًا عَظِيمًا

Sesungguhnya laki-laki dan perempuan yang muslim, laki-laki dan perempuan yang mukmin[1218], laki-laki dan perempuan yang tetap dalam ketaatannya, laki-laki dan perempuan yang benar, laki-laki dan perempuan yang sabar, laki-laki dan perempuan yang khusyuk, laki-laki dan perempuan yang bersedekah, laki-laki dan perempuan yang berpuasa, laki-laki dan perempuan yang memelihara kehormatannya, laki-laki dan perempuan yang banyak menyebut (nama) Allah, Allah telah menyediakan untuk mereka ampunan dan pahala yang besar (Q.S. Al-Ahzab: 35).

c. Menghapus keburukan atau dosa

Firman Allah Swt. :

وَأَقِمِ ٱلصَّلَوٰةَ طَرَفَيِ ٱلنَّهَارِ وَزُلَفًا مِّنَ ٱلَّيْلِ ۚ إِنَّ ٱلْحَسَنَٰتِ يُذْهِبْنَ ٱلسَّيِّـَٔاتِ ۚ ذَٰلِكَ ذِكْرَىٰ لِلذَّٰكِرِينَ

dan dirikanlah sembahyang itu pada kedua tepi siang (pagi dan petang) dan pada bahagian permulaan daripada malam. Sesungguhnya perbuatan-perbuatan yang baik itu menghapuskan (dosa) perbuatan-perbuatan yang buruk. Itulah peringatan bagi orang-orang yang ingat (Q.S. Huud: 114).

d. Memudahkan datangnya pertolongan dari Allah

يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوٓاْ إِذَا لَقِيتُمۡ فِئَةً فَٱثۡبُتُواْ وَٱذۡكُرُواْ ٱللَّهَ كَثِيرًا لَّعَلَّكُمۡ تُفۡلِحُونَ

Hai orang-orang yang beriman. apabila kamu memerangi pasukan (musuh), Maka berteguh hatilah kamu dan sebutlah (nama) Allah sebanyak-banyaknya agar kamu beruntung (Q.S. Al-Anfaal: 45).

3. Cara Melakukan Zikir

Zikir dapat dilakukan dengan berdiri, berbaring dan dalam keadaaan bagaimana pun, asal jangan di tempat yang tidak sesuai dengan kesucian Allah *SWT*.

ٱلَّذِينَ يَذۡكُرُونَ ٱللَّهَ قِيَٰمًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمۡ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلۡقِ ٱلسَّمَٰوَٰتِ وَٱلۡأَرۡضِ رَبَّنَا مَا خَلَقۡتَ هَٰذَا بَٰطِلًا سُبۡحَٰنَكَ فَقِنَا عَذَابَ ٱلنَّارِ

(yaitu) orang-orang yang mengingat Allah sambil berdiri atau duduk atau dalam keadan berbaring dan mereka memikirkan tentang penciptaan langit dan bumi (seraya berkata): “Ya Tuhan Kami, Tiadalah Engkau menciptakan ini dengan sia-sia, Maha suci Engkau, Maka peliharalah Kami dari siksa neraka (Q.S. Ali-Imran: 191).

فَإِذَا قَضَيۡتُمُ ٱلصَّلَوٰةَ فَٱذۡكُرُواْ ٱللَّهَ قِيَٰمًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِكُمۡۚ فَإِذَا ٱطۡمَأۡنَنتُمۡ فَأَقِيمُواْ ٱلصَّلَوٰةَۚ إِنَّ ٱلصَّلَوٰةَ كَانَتۡ

عَلَى ٱلۡمُؤۡمِنِينَ كِتَٰبٗا مَّوۡقُوتٗا

Maka apabila kamu telah menyelesaikan shalat(mu), ingatlah Allah di waktu berdiri, di waktu duduk dan di waktu berbaring. kemudian apabila kamu telah merasa aman, Maka dirikanlah shalat itu (sebagaimana biasa). Sesungguhnya shalat itu adalah fardhu yang ditentukan waktunya atas orang-orang yang beriman.(Q.S. An-Nisa: 103).

Sedang cara berdzikirnya bisa dengan ucapan (lisan), dengan hati, dan dengan perbuatan.

a. Dzikir dengan ucapan (lisan)

Dzikir dengan ucapan atau lisan, yaitu dzikir dengan cara menyebut asma Allah atau dengan mengucapkan kalimat-kalimat thayyibah dengan lisan atau ucapan, sehingga setiap kali kita menyebut semakin bertambah keimanan kita kepada Allah SWT .

عَنْ أَبِيْ سَعِيْدٍ رَضِىَ اللّٰهُ عَنْهُمَا قَالاَ: قَالَ رَسُوْلُ اللّٰهِ صَلَّى اللّٰهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لاَيَقْعُدُ قَوْمٌ يَذْكُرُوْنَ اللّٰه إِلاَّ خَفَّتْهُمُ الْمَلاَئِكَةُ وَغَشِيَتْهُمُ الرَّحْمَةُ وَنَزَلَتْ عَلَيْهِمُ السَّكِيْنَةُ وَذَكَرَهُمُ اللّٰه فِيْمَنْ عِنْدَهُ (رواه مسلم)

Dari Abu Hurairah ra. dan dari Abu Sa'id ra. Keduanya berkata bahwa Rasulullah Saw bersabda; Sekelompok orang duduk berdzikir kepada Allah, pasti dikelilingi para malaikat, diliputi rahmat, dituruni ketenagan dan disebut-sebut Allah (dibanggakan) di kalangan makhluk yang berada di sisi-Nya (HR.Muslim).

Contoh kalimat-kalimat thayyibah:

- Takbir (الله اكبر) artinya Allah Maha besar,
- Tahmid (الحمد لله) artinya segala puji bagi Allah,
- Tasbih (سبحان الله) artinya maha suci Allah,

- Tahlil (لااله الا الله) artinya tidak ada Tuhan selain Allah,
- Istighfar (استغفر الله) artinya saya mohon ampun ya Tuhan Yang Maha Agung,
- Hauqolah (لاحول ولا قوة إلا بالله) tidak ada daya upaya dan kekuatan kecuali dari Allah SWT,

Allah berfirman:

فَٱصۡبِرۡ عَلَىٰ مَا يَقُولُونَ وَسَبِّحۡ بِحَمۡدِ رَبِّكَ قَبۡلَ طُلُوعِ ٱلشَّمۡسِ وَقَبۡلَ غُرُوبِهَاۖ وَمِنۡ ءَانَآيِٕ ٱلَّيۡلِ فَسَبِّحۡ وَأَطۡرَافَ ٱلنَّهَارِ لَعَلَّكَ تَرۡضَىٰ

Maka sabarlah kamu atas apa yang mereka katakan, dan bertasbihlah dengan memuji Tuhanmu, sebelum terbit matahari dan sebelum terbenamnya dan bertasbih pulalah pada waktu-waktu di malam hari dan pada waktu-waktu di siang hari, supaya kamu merasa senang (Q.S. Thaha: 130).

Dzikir dengan lisan ini boleh dengan suara pelan dan juga boleh dengan agak keras tergantung situasi saat kita berdzikir. Jika kita berdzikir sendirian lebih baik dengan suara pelan, hal ini sesuai dengan firman Allah Swt. Berikut.

وَٱذۡكُر رَّبَّكَ فِي نَفۡسِكَ تَضَرُّعًا وَخِيفَةً وَدُونَ ٱلۡجَهۡرِ مِنَ ٱلۡقَوۡلِ بِٱلۡغُدُوِّ وَٱلۡأٓصَالِ وَلَا تَكُن مِّنَ ٱلۡغَٰفِلِينَ

dan sebutlah (nama) Tuhannmu dalam hatimu dengan merendahkan diri dan rasa takut, dan dengan tidak mengeraskan suara, di waktu pagi dan petang, dan janganlah kamu Termasuk orang-orang yang lalai (Q.S. Al-Anfal: 205).

Tetapi boleh berdzikir dengan suara agak keras ketika berdzikir dilakukan secara berjamaah, hal ini sesuai dengan firman Allah Swt. berikut:

فَإِذَا قَضَيْتُم مَّنَسِكَكُمْ فَٱذْكُرُوا۟ ٱللَّهَ كَذِكْرِكُمْ ءَابَآءَكُمْ أَوْ أَشَدَّ ذِكْرًا ۗ فَمِنَ ٱلنَّاسِ مَن يَقُولُ رَبَّنَآ ءَاتِنَا فِى ٱلدُّنْيَا وَمَا لَهُۥ فِى ٱلْءَاخِرَةِ مِنْ خَلَٰقٍ

> Apabila kamu telah menyelesaikan ibadah hajimu, Maka berdzikirlah dengan menyebut Allah, sebagaimana kamu menyebut-nyebut (membangga-banggakan) nenek moyangmu, atau (bahkan) berdzikirlah lebih banyak/lebih keras dari itu. Maka di antara manusia ada orang yang bendoa: "Ya Tuhan Kami, berilah Kami (kebaikan) di dunia", dan tiadalah baginya bagian (yang menyenangkan) di akhirat. (QS. Al-Baqarah: 200).

Asyadda dzikra menurut beberapa ulama diartikan dengan dzikir nyaring atau dengan suara nyaring. Perintah berdzikir pada kedua ayat diatas pada sasaran yang berbeda, yaitu; pada ayat surat Al-Anfal ayat 205 perintah dalam bentuk mufrad tetapi pada ayat surat AL-Baqarah ayat: 200 perintah dalam bentuk jamak.

b. Zikir dengan hati

Zikir dengan hati, yaitu zikir dengan cara mengingat dan menyebut asma Allah di dalam hati sehingga timbul rasa dekat kepada Allah atau bertafakkur (memikirkan ciptaan Allah) sehingga timbul dalam pikiran kita bahwa Allah adalah Zat Yang Maha Kuasa. Zikir seperti ini akan menumbuhkan keimanan seseorang, sehingga bertambah teguh. Firman Allah Swt.

وَٱذْكُر رَّبَّكَ فِى نَفْسِكَ تَضَرُّعًا وَخِيفَةً وَدُونَ ٱلْجَهْرِ مِنَ ٱلْقَوْلِ بِٱلْغُدُوِّ وَٱلْءَاصَالِ وَلَا تَكُن مِّنَ ٱلْغَٰفِلِينَ

dan sebutlah (nama) Tuhannmu dalam hatimu dengan merendahkan diri dan rasa takut, dan dengan tidak mengeraskan suara, di waktu pagi dan petang, dan janganlah kamu termasuk orang-orang yang lalai (Q.S. Al-Anfal: 205).

Pada ayat yang lain juga ditegaskan bahwa dalam berdzikir kepada Allah hendaknya dengan mengingat dengan hati yang tulus. Firman Allah Swt.

أَنَا عِنْدَ ظَنِّ عَبْدِىْ بِىْ وَأَنَا مَعَهُ حِيْنَ يَذْكُرُنِىْ فَإِنْ ذَكَرَنِىْ فِىْ نَفْسِهِ ذَكَرْتُهُ فِى نَفْسِىْ وَإِنْ ذَكَرَنِىْ فِىْ مَلاَءٍ ذَكَرْتُهُ فِىْ مَلاَءٍ خَيْرٍ مِنْهُ (رواه بخارى و مسلم)

Aku adalah menurut sangkaan hamba-Ku, dan Aku akan selalu bersama dia ketika dia mengingat-Ku. Maka apabila dia mengingat-Ku dalam dirinya sendiri; Aku akan mengingat dia dalam diri-Ku; dan jika dia mengingat-Ku di tengah-tengah orang banyak (dalam jema'ah), maka aku akan mengingatnya di tengah-tengah kelompok yang lebih baik dari kelompok manusia tadi (HR.Bukhari-Muslim).

c. Dzikir dengan perbuatan

Dzikir dengan perbuatan adalah dzikir dengan cara menjalankan semua perintah-Nya dan menjauhi segala larangan-Nya. Seperti mencari ilmu, mencari nafkah, silaturrahmi dan amalan-amalan yang lainnya. Dzikir dengan perbuatan ini harus dilandasi oleh keyakinan bahwa apapun yang kita lakukan itu selalu berada di bawah pengawasan dan kontrol Allah Swt. Serta dengan niat untuk mencari rida Allah SWT. Firman Allah Swt.

وَقُلِ ٱعْمَلُوا۟ فَسَيَرَى ٱللَّهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُۥ وَٱلْمُؤْمِنُونَ ۖ وَسَتُرَدُّونَ إِلَىٰ عَـٰلِمِ ٱلْغَيْبِ وَٱلشَّهَـٰدَةِ فَيُنَبِّئُكُم بِمَا كُنتُمْ تَعْمَلُونَ

Katakanlah: "Bekerjalah kamu, Maka Allah dan Rasul-Nya serta orang-orang mukmin akan melihat pekerjaanmu itu, dan kamu akan dikembalikan kepada (Allah) yang mengetahui akan yang ghaib dan yang nyata, lalu diberitakan-Nya kepada kamu apa yang telah kamu kerjakan (QS. At-Taubah: 105).

Hadits Nabi Saw.:

اَنْ تَعبُدَ اللهَ كَأَنَّكَ تَرَاهُ فَإِنْ لَمْ تَكُنْ تَرَاهُ فَإِنَّهُ يَرَاكَ

Hendaklah kamu beribadah kepada Allah seolah-olah kamu melihat-Nya, maka jika kamu tidak dapat melihatnya maka kamu harus yakin bahwa Allah Awt. melihat kamu.

فَٱذْكُرُونِىٓ أَذْكُرْكُمْ وَٱشْكُرُوا۟ لِى وَلَا تَكْفُرُونِ

Maka ingatlah kamu kepada-Ku niscaya Aku ingat (pula) kepadamu, dan bersyukurlah kepada-Ku, dan janganlah kamu mengingkari (nikmat)-Ku. (Q.S.Al-Baqarah: 152).

Bab VI
Konsep Konseling Berdasarkan Ayat-Ayat Al-Qur'an tentang Teknik Komunikasi Konseling

Komunikasi efektif adalah apabila pesan-pesan yang disampaikan oleh satu pihak kepada pihak lain diterima dengan baik, sesuai dengan maksud disampaikannya pesan tersebut, dan dapat melahirkan suatu tindakan yang sesuai dengan yang diharapkan oleh penyampai pesan (Bambang S. Ma'arif, 2015). Komunikasi efektif ini sangat diperlukan dalam konseling, sebab konseling selalu dilakukan melalui komunikasi antara konselor dan klien, sehingga salah satu kunci utama adalah terbinanya komunikasi yang baik diantara keduanya. Oleh karena itu bagi konselor sangat utama memahami bagaimana teknik berkomunikasi yang baik. Dalam konsep konseling konvensional teknik komunikasi ini sudah banyak dikemukakan oleh para ahli, mulai dari membuka komunikasi sampai kepada teknik menutup pada sesi komunikasi konseling.

Diterangkan oleh Harjani Hefni (2015), bahwa berdasarkan beberapa keterangan ayat-ayat Al-Qur'an dan didukung oleh hadits, ada beberapa istilah yang terkait dengan komunikasi, yaitu; *lafazh* (mengcapkan, melafalkan), *qaul* (perkataan), *kalaam*

(perkataan, percakapan, pembicaraan), *nuthq* (ucapan), *naba'* (bersuara pelan), *khabar* (kabar, berita, keterangan), *hiwaar* (tanya jawab, perdebatan, percakapan), *jidaal* (perdebatan, perbantahan), *bayaan* (penjelasan, keterangan), *tadzkir* (mengingatkan, memberi nasehat), *tabsyir* (penyampaian kabar gembira), *indzaar* (peringatan, pemberitahuan), *tahridh* (dorongan, anjuran), *wa'azh* (menasehati), *dakwah* (seruan, panggilan, ajakan, undangan, permintaan), *ta'aaruf* (saling berkenalan), *tawaashi* (saling berwasiat), *tabligh* (menyampaikan), dan *irsyaad* (petunjuk, pengajaran, nasehat).

Jenis pesan atau komunikasi secara garis besar ada dua macam, yaitu komunikasi *verbal* dan *non verbal* (Deddy Mulyana dalam Harjani Hefni, 2015). Pesan verbal menurut Harjani Hefni (2015) paling tidak ada tiga jenis istilah dalam Al-Qur'an, yaitu *Lafadh* (simbul atau bunyi yang keluar dari mulut), *qaul* (ucapan yang diucapkan oleh pembicara karena keinginan darinya), dan *kalimat* (susunan lafadh yang mengandung makna sempurna). Sedang untuk pesan non verbal adalah pesan dari makna isyarat, seperti makna isyarat mata, wajah, tangan kaki, gerakan tubuh, bibir, kepala, dan lainnya.

Berikut ini penulis kemukakan beberapa teknik komunikasi konseling baik dalam bentuk komunikasi *verbal* maupun *non verbal* yang didasari dari kajian ayat-ayat Al-Qur'an, walaupun tentunya ini hanya kajian awal yang sangat perlu dilakukan kajian lanjut untuk lebih lengkap dan penyempurnaan. Sebab Al-Qur'an yang dilengkapi dengan Hadits Nabi Saw. banyak sekali memberikan contoh-contoh yang sangat baik untuk bisa diterapkan dalam komunikasi konseling. Teknik ini dicontohkan Nabi Saw. bagaimana beliau berkomunikasi dengan ummat pada masa beliau menyampaikan dakwah dan bimbingan selama beliau bertugas sebagai Rasul Saw., dimana contoh-contoh tersebut terdokomentasi dalam Al-

Qur'an maupun hadits, hanya saja sampai saat ini khusus tentang bagaimana teknik berkomunikasi dalam konseling belum banyak dikaji dan disajikan secara sistematis oleh para ahli konseling Islami.

Berdasarkan ayat-ayat Al-Qur'an ada beberapa teknik komunikasi yang dapat kita ambil pelajaran dalam komunikasi konseling, yaitu sebagai berikut.

A. Pendahuluan

Sebelum melakukan dialog dengan klien, paling tidak ada tiga hal penting yang harus dilakukan konselor terhadap klien, yaitu mengucap atau menjawab salam,berjabat tangan, dan bermuka manis atau senyum.

1. Mengucap atau menjawab salam

Pada pembukaan dalam komunikasi konseling adalah didahului dengan saling mengucapkan dan menjawab salam antara konselor dan klien. Dalam ajaran Islam ucapan salam adalah dengan mengucap;

اَلسَّلَامُ عَلَيْكُمْ \ اَلسَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللهِ وَبَرَكَاتُهُ

Semoga keselamatan atas kalian / semoga keselamatan dan rahmat Allah atas kalian

Salam ini diucapkan oleh orang yang datang kemudian ketika masuk ruang konseling. Kalau klien yang masuk dan konselor yang sudah berada di ruang konseling maka seyogyanya yang mengucapkan salam lebih dulu adalah klien dan konselor menjawab, akan tetapi mungkin karena ketidak tahuan atau tidak biasa mungkin klien hanya mengetuk pintu dan masuk ruangan konseling tidak mengapa konselor mengucapkan salam kepada klien.

إِذَا انتَهَى أَحَدُكُمْ إِلَى الْمَجْلِسِ فَلْيُسَلِّمْ فَإِذَا أَرَادَ أَنْ يَقُوْمَ فَلْيُسَلِّمْ فَلَيْسَتِ الأُوْلَى بِأَحَقَّ مِنَ الآخِرَةِ

Apabila salah seorang diantara kamu masuk majlis maka hendaklah ia mengucapkan salam, apabila ia meninggalkan hendaklah ia mengucap salam, tidaklah yang pertama lebih pantas dari yang kedua (Al-Hadits)

Mengucap salam adalah bernilai ibadah dalam Islam, artinya akan mendapatkan nilai pahala disisi Allah Swt. walaupun ini setatusnya hanya sunah bagi yang mengucapkan tetapi fardhu kifayah bagi yang menjawabnya.

Salam adalah bentuk penghormatan kepada lawan komunikan, orang yang diberi salam adalah orang yang diberi kehormatan, maka yang diberi salam dianjurkan menjawabnya dengan yang lebih baik atau minimal sama. Firman Allah Swt. surat An-Nisa ayat 86 sebagai berikut.

وَإِذَا حُيِّيتُم بِتَحِيَّةٍ فَحَيُّواْ بِأَحْسَنَ مِنْهَآ أَوْ رُدُّوهَآ ۗ إِنَّ ٱللَّهَ كَانَ عَلَىٰ كُلِّ شَىْءٍ حَسِيبًا

Apabila kamu diberi penghormatan dengan sesuatu penghormatan, Maka balaslah penghormatan itu dengan yang lebih baik dari padanya, atau balaslah penghormatan itu (dengan yang serupa). Sesungguhnya Allah memperhitungankan segala sesuatu (Q.S. An-Nisa: 86).

Menurut Tafsir Al-Qur'an Departemen Agama RI. (1998), bahwa yang dimaksud dengan penghormatan pada ayat di atas adalah dengan mengucapkan *"Assalamu'alaikum"*. Maka dalam praktik sehari-hari, kalau kita diberi salam oleh seseorang maka kita menjawabnya dengan jawaban yang lebih baik atau sama, ialah seperti berikut:

UCAPAN SALAM	JAWABAN SALAM
اَلسّلَامُ عَلَيْكُمْ	وعَلَيْكُمُ السّلاَم وَرَحْمَةُ الله
اَلسّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللهِ	وعَلَيْكُمُ السّلاَم وَرَحْمَةُ اللهِ وَبَرَكَاتُهْ
اَلسّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللهِ وَبَرَكَاتُهْ	وعَلَيْكُمُ السّلاَم وَرَحْمَةُ اللهِ وَبَرَكَاتُهْ وَرِضْوَانُهُ

Kalau kita diberi salam dengan ucapan yang lengkap seperti itu juga, maka cukup kita jawab dengan ucapan yang sama. Begitulah Islam mengajarkan pentingnya kita mengawali komunikasi dengan ucapan yang sarat makna, dan ucapan ini bernilai ibadah disisi Allah Swt.

Mengucapkan salam sesungguhnya tidak hanya tatkala berjumpa saja tetapi juga tatkala berpisah, sabda Rasûlullâh Saw.:

إِذَا دَخَلَ أَحَدُكُمْ الْمَجْلِسَ فَلْيُسَلِّمْ وَإِذَا خَرَجَ فَلْيُسَلِّمْ فَلَيْسَتِ الْأُولَى بِأَحَقَّ مِنَ الأُخْرَى

Apabila salah seorang diantara kamu masuk majlis maka hendaklah ia mengucapkan salam, apabila ia keluar hendaklah ia mengucap salam, tidaklah yang pertama lebih pantas dari yang kedua (HR. Abu Daud dan At-Tirmizi).

Mengucap atau menjawab salam ini selaras dengan teknik komunikasi konseling konvensional dalam pase pembukaan seperti yang dikemukakan oleh Mopangga (2003; 21), yaitu: Ada dua hal penting yang harus dilakukan oleh konselor dalam membuka ini, yaitu penyambutan dan topik pembicaraan awal. Penyambutan ialah menerima kedatangan klien apa adanya, baik secara verbal maupun non verbal. Perilaku verbal salah satunya adalah seperti memberi atau menjawab salam.

2. Berjabat Tangan

Sangat utama dalam komunikasi konseling setelah menerima kedatangan klien di ruang konseling konselor mendahului untuk berjabat tangan kepada klien, ini pertanda bahwa konselor menerima kedatangan klien dengan baik, dan klien pun akan merasakan bahwa kedatangannya diterima dengan baik sehingga dia merasakan kesan yang menyenangkan.

Berjabat tangan sangat dianjurkan dalam Islam, bahkan diantara akhlak islami yang mulia yang menghiasi diri kaum muslimin dan terhitung sebagai bukti atau kensekuensi persaudaraan sejati adalah saling berjabat tangan tatkala berjumpa dan telah diamalkan oleh para sahabat. Hadits Nabi Saw.

عَنْ قَتَادَةَ قَالَ قُلْتُ لِأَنَسٍ أَكَانَتْ الْمُصَافَحَةُ فِي أَصْحَابِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ نَعَمْ (رواه البخارى)

Dari Qatâdah Radhiyallahu anhu ia berkata, "Saya bertanya kepada Anas bin Mâlik ra. "apakah berjabat tangan dilakukan dikalangan para shahabat Rasûlullâh Saw.?", beliau menjawab, "ya" (HR. Bukhari).

Dalam riwayat lain :

كَانَ أَ صْحَابُ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا تَلاَقَوْا تَصَافَحُوْا وَإِذَا قَدِمُوْا مِنْ سَفَرٍ تَعَانَقُوْا

Adalah shahabat Nabi Saw. apabila mereka bertemu, mereka saling berjabat tangan dan apabila kembali dari perjalanan mereka saling berangkulan (HR. At-Thabarani).

Juga hadits Ka'ab bin Mâlik ra. setelah turunnya taubat beliau, ia berkata :

دَخَلْتُ الْمَسْجِدَ فَإِذَا رَسُوْلُ اللهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ جَالِسٌ

حَوْلَهُ النَّاسُ فَقَامَ إِلَيَّ طَلْحَةُ بْنُ عُبَيْدِ اللهِ يُهَرْوِلُ حَتَّى صَافَحَنِي وَهَنَّأَنِي

> Saya masuk masjid Nabawi sementara Rasûlullâh Saw. sedang dalam keadaan duduk dan dikelilingi oleh manusia (para shahabat), lalu Thalhah bin Ubaidillah ra. berlari kearahku lalu beliau ra. berjabat tangan denganku dan memberikan ucapan selamat kepadaku (HR Bukhâri Muslim).

Imam Nawawi *rahimahullah* menyebutkan bahwa dalam hadits ini banyak terkandung faedah, di antaranya disunnahkan berjabat tangan tatkala berjumpa. Ini merupakan sunnah yang tidak diperselisihkan (Syarah Shahih Muslim oleh Imam Nawawi). Berjabat tangan bukan diwaktu berjumpa saja, tetapi di syari'atkan juga tatkala berpisah, akan tetapi keutamaannya tidak seperti tatkala berjumpa. Syaikh al-Albâni rahimahullah berkata, "Sesungguhnya berjabat tangan (disyari'atkan) di waktu berpisah juga".

Berjabat tangan ini selaras dengan teknik komunikasi konseling konvensional dalam pase pembukaan seperti yang dikemukakan oleh Mopangga (2003; 21), yaitu: Ada dua hal penting yang harus dilakukan oleh konselor dalam membuka ini, yaitu penyambutan dan topik pembicaraan awal. Penyambutan ialah menerima kedatangan klien apa adanya, baik secara verbal maupun non verbal. Perilaku non verbal salah satunya adalah berjabatan tangan.

3. Bermuka Manis atau Senyum

Ketika menerima dan menghadapi klien hendaknya konselor menunjukkan bermuka manis atau senyum, inipun juga menunjukkan bahwa konselor senang menerima kedatangan klien.

Senyum dalam ajaran Islam bernilai ibadah yaitu disamakan dengan bersedekah. Hadits Nabi Saw.

تَبَسُّمُكَ فِي وَجْهِ أَخِيكَ لَكَ صَدَقَةٌ (رواه الترمذى)

Senyummu di hadapan saudaramu (sesama muslim) adalah (bernilai) sedekah (HR. At-Tirmidzi)

Senyum merupakan sedekah yang paling mudah tetapi juga bisa menjadi sangat sulit diberikan oleh seseorang. Pada dasarnya, semua orang bisa tersenyum dengan siapa saja. Namun, kadang karena ketidakseimbangan fisik maupun mental membuat sebagian orang sulit untuk tersenyum. Senyuman itu dapat menggambarkan suasana hati seseorang.

Senyuman yang tulus dari seseorang meberikan refleksi kejiwaan positif kepada orang lain. Seorang muslim selalu diajarkan agar memiliki sifat lapang dada dan senantiasa terbuka menebarkan senyuman kepada oranglain. Lebih jauh tentang makna senyuman, seorang muslim yang tersenyum saja sama telah menebarkan kegembiraan dan kasih sayang melalui senyumannya. Sejalan dengan misi Islam menebarkan keceriaan di muka bumi ini. Nabi Muhammad telah memelopori pentingnya senyuman agar memberikan rasa nyaman kepada orang lain. Rasulullah pernah memotivasi para sahabatnya tentang makna senyuman itu. Dalam sebuah hadis yang diriwayatkan oleh Muslim, Rasulullah berpesan, “Janganlah kalian menganggap remeh kebaikan itu, walaupun itu hanya bermuka cerah pada orang lain,”.

Kalau senyum ini dapat dikembangkan dalam dunia konseling terutama saat berkomunikasi dengan klien, maka senyum menjadi sebuah terapi yang menyejukkan konselor sendiri dan juga klien. Di samping itu senyuman dapat mempengaruhi penampilan seseorang sehingga orang merasa lebih dihargai dan terlayani bahkan dapat memikat orang lain. Sungguh luar biasa ajaran Islam yang meletakkan dasar akhlakul karimah ini.

Bermuka manis atau senyum dalam menyambut kedatangan atau ketika berdialog dengan klien ini selaras dengan teknik komu-

nikasi konseling konvensional dalam pase pembukaan seperti yang dikemukakan oleh Mopangga (2003; 21), yaitu: Ada dua hal penting yang harus dilakukan oleh konselor dalam membuka ini, yaitu penyambutan dan topik pembicaraan awal. Penyambutan ialah menerima kedatangan klien apa adanya, baik secara verbal maupun non verbal. Perilaku non verbal salah satunya adalah senyum ceria.

B. Membangun Hubungan

Klien adalah orang yang akan diberi bantuan dan bimbingan oleh konselor untuk mengatasi permasalahan yang dihadapinya ataupun membantu pengembangan pribadi maupun kariernya. Oleh sebab itu yang pertama harus diusahakan oleh konselor adalah membangun hubungan yang baik dengan klien. Dalam bahasa agama disebut dengan "*silaturrahim*". Untuk itu yang harus dilakukan antara lain;

1. Menghormati Klien

Ajaran Islam mewajibkan ummatnya untuk selalu menghormati orang lain, bahkan tidak hanya manusia tetapi juga segala makhluk yang ada di muka bumi ini. Hadits Nabi Saw. memerintahkan;

إِرْحَمُوْا مَنْ فِى الْاَرْضِ يَرْحَمْكُمْ مَنْ فِى السَّمَاءِ

Hormatilah segala makhluk Allah yang ada di bumi niscaya akan mengormati kepadamu segala makhluk Allah yang ada di langit.

Menghormati, yaitu konselor berusaha menghormati klien secara wajar bagaimanapun sikap dan keadaan klien. Klien adalah tamu yang wajib dihormati. Hadits Nabi Saw.

مَنْ كَانَ يُؤْمِنُ بِاللهِ وَالْيَوْمِ الْاَخِرِ فَلْيُكْرِمْ ضَيْفَهُ

Barangsiapa yang beriman kepada Allah dan hari akhir hendaklah ia menghormati tamunya.

لَيْسَ مِنَّا مَنْ لَمْ يُوَقِّرْ كَبِيْرَنَا وَلَمْ يُوَقِّرْ صَغِيْرَنَا

Bukan dari golongan kami orang yang tidak menghormati yang lebih tua dan tidak menghormati yang lebih muda

Seorang konselor semaksimal mungkin harus menghormati klien yang datang menghadap kepadanya bagaimanapun keadaannya apakah dia sopan ataupun tidak, tepat waktu ataupun tidak, berpakaian rapi atau kusam, sebab mereka adalah tamu yang datang dengan tujuan baik, dan mereka mau datang saja kepada konselor atau keruang konseling sudah merupakan kesempatan yang sangat berharga bagi konselor untuk membantu memparbaiki keadaan klien yang bermasalah ataupun mengembangkan dirinya.

Beberapa bentuk penghormatan tersebut adalah menyambut kedatangan klien dengan hangat dan senyum, misalnya berdiri dalam menyambut kedatangan klien disertai senyum sebagai tanda senang dengan kedatangan klien, kemudian mempersilahkan klien masuk dan duduk di tempat duduk yang wajar. Hal ini selaras dengan teknik komunikasi konseling konvensional saat pembukaan komunikasi (Lihat Mopangga, 2003; 21). Dengan sambutan seperti ini, tentu sangat membantu klien menghilangkan rasa takut, gugup dan cemas, bahkan perasaan itu seketika hilang ketika sudah duduk di ruang konseling. Hal ini juga akan memudahkan konselor untuk menggali berita atau permasalahan klien melalui komunikasi lisan.

2. Perkenalan *(Ta'arruf)*

Ta'arruf artinya saling berkenalan (Al-Munawwir: 1984: 987), yaitu saling mengenal antara konselor dan klien seperlunya. Firman Allah Swt.

يَٰٓأَيُّهَا ٱلنَّاسُ إِنَّا خَلَقۡنَٰكُم مِّن ذَكَرٖ وَأُنثَىٰ وَجَعَلۡنَٰكُمۡ شُعُوبٗا

وَقَبَآئِلَ لِتَعَارَفُوٓاْۚ إِنَّ أَكۡرَمَكُمۡ عِندَ ٱللَّهِ أَتۡقَىٰكُمۡۚ إِنَّ ٱللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٞ

Hai manusia, Sesungguhnya Kami menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan seorang perempuan dan menjadikan kamu berbangsa - bangsa dan bersuku-suku supaya kamu saling kenal-mengenal. Sesungguhnya orang yang paling mulia diantara kamu disisi Allah ialah orang yang paling taqwa diantara kamu. Sesungguhnya Allah Maha mengetahui lagi Maha Mengenal (Q.S. Al-Hujurat: 13).

Saling mengenal adalah hal yang paling pentin dalam proses konseling, tidak hanya konselor yang perlu mengenal klien tetapi klien pun penting mengenal konselor seperlunya. Pada ayat di atas tegas sekali Allah Swt. memerintahkan kepada orang yang beriman untuk saling mengenal di kalangan sesama manusia. Sebab manusia diciptakan dengan berbagai jenis kelamin laki-laki dan perempuan, berbeda bangsa dan suku, tentunya dengan perbedaan itu satu sama lain memiliki adat dan kebiasaan yang berbeda-beda. Sehingga dengan saling mengenal diharapkan dapat saling memahami antara konselor dan klien, terutama konselor dalam memahami klien.

Beberapa hal yang sangat perlu diketahui oleh konselor adalah tentang keadaan klien, misalnya; nama, kelas sekolah, alamat, keluarga, keadaan ekonomi, sosial, masalah klien, dan sebagainya. Hal ini perlu diketahui adalah untuk memudahkan proses konseling, semakin banyak yang diketahui tentang klien semakin memudahkan dalam membantu klien mengatasi masalahnya.

Di samping itu konselor juga perlu mengenalkan diri kepada klien terutama tentang identitas dirinya dan pekerjaannya serta tujuan dari pekerjaannya, sehingga klien mengetahui dengan jelas bahwa dia datang ketempat yang tepat dan bertemu orang yang tepat untuk membantu mengatasi permasalahannya. Selain itu dengan saling mengenal sehingga terjadi hubungan yang akrab

dan menyenangkan, hal ini akan membuat kepercayaan dan kenyamanan klien untuk berkonsultasi.

Perkenalan atau ta'arruf ini selaras dengan teknik komunikasi konseling konvensional seperti yang dikemukakan Mopangga (2003;21) pada saat pembukaan, yaitu; ada dua hal penting yang harus dilakukan oleh konselor dalam membuka ini, yaitu penyambutan dan topik pembicaraan awal. Topik pembicaraan pada pembukaan ini diawali dengan topik pembicaraan yang netral. Topik netral adalah bahan pembicaraan yang sifatnya umum dan tidak menyinggung perasaan klien. Misalnya menanya tentang pengalaman klien tentang suatu hal, nama, asal daerah, dan sebagainya.

3. Berkata Baik dan Jujur

Berkata baik dan jujur sangat pokok dalam konseling sebab klien akan sangat merasakan dari proses dialog apakan dia merasa senang dan nyaman dalam berdialog atau tidak juga sangat ditentukan dengan pola ucapan konselor. Firman Allah Swt.

قَوْلٌ مَّعْرُوفٌ وَمَغْفِرَةٌ خَيْرٌ مِّن صَدَقَةٍ يَتْبَعُهَآ أَذًى ۗ وَٱللَّهُ غَنِىٌّ حَلِيمٌ

Perkataan yang baik dan pemberian maaf lebih baik dari sedekah yang diiringi dengan sesuatu yang menyakitkan (perasaan si penerima). Allah Maha Kaya lagi Maha Penyantun (QS. Al-Baqarah: 263).

Menurut Tafsir Depag RI (1998) bahwa perkataan yang baik maksudnya menolak dengan cara yang baik. Walaupun ayat ini berbicara tentang sedekah yaitu menolak kalau tidak memberi sedekah dengan perkataan yang baik, tetapi inipun juga tepat kalau diterapkan dalam konseling, misalnya menolak saat klien datang untuk berkonsultasi tetapi konselor sedang sibuk atau hal lain yang menyebabkan tidak bisa memberikan layanan hendaklah dilakukan

penolakan dengan perkataan yang baik agar tidak mengecewakan klien dan dia mau datang lagi pada waktu yang lain. Misalnya, "minta maaf saat ini bapak sedang sibuk jadi konsultasinya kita tunda besok jam 09.00", "maaf hari ini jam 11.00 bapak ada rapat, jadi sebelum jam 11.00 pertemuan kita sudah kita akhiri".

Selain menggunakan perkataan yang baik, konselor juga harus jujur dalam ucapannya baik dalam memberi saran kepada klien, memberi teguran maupun dalam membuat kontrak atau perjanjian. Namun tentunya hal ini perlu dilihat waktu dan situasinya, apakah hubungan konselor-klien sudah terbina dengan baik, apakah kondisi psikologis klien sedang siap untuk menerima kritik dan saran konselor yang mungkin sedikit tidak menyenangkan. Sebab terkadang dengan jujur dan niat yang baik apabila situasinya tidak tepat juga berakibat tidak baik. Hadits Nabi Saw.

قُلِ الْحَقَّ وَلَوْكَانَ مُرًّا

Katakanlah yang benar sekalipun itu pahit (Al-Hadits).

4. Berkata dengan Suara Lembut (tidak terlalu pelan atau keras).

Berkata lembut dalam arti tidak terlalu pelan dan tidak terlalu keras adalah sangat penting dalam proses percakapan dengan klien dalam konseling, hal ini agar proses dialog tercipta rasa aman dan nyaman bagi klien. Tentang sepatutnya menggunakan suara lembut dan tidak keras ini diambil dari Firman Allah berikut.

وَٱقْصِدْ فِى مَشْيِكَ وَٱغْضُضْ مِن صَوْتِكَ ۚ إِنَّ أَنكَرَ ٱلْأَصْوَٰتِ لَصَوْتُ ٱلْحَمِيرِ

Sederhanalah kamu dalam berjalan dan lunakkanlah suaramu. Sesungguhnya seburuk-buruk suara ialah suara keledai (QS. Luqman: 19)

يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ لَا تَرۡفَعُوٓاْ أَصۡوَٰتَكُمۡ فَوۡقَ صَوۡتِ ٱلنَّبِيِّ وَلَا تَجۡهَرُواْ لَهُۥ بِٱلۡقَوۡلِ كَجَهۡرِ بَعۡضِكُمۡ لِبَعۡضٍ أَن تَحۡبَطَ أَعۡمَٰلُكُمۡ وَأَنتُمۡ لَا تَشۡعُرُونَ

Hai orang-orang yang beriman, janganlah kamu meninggikan suaramu melebihi suara Nabi, dan janganlah kamu berkata kepadanya dengan suara yang keras, sebagaimana kerasnya suara sebagian kamu terhadap sebagian yang lain, supaya tidak hapus (pahala) amalanmu, sedangkan kamu tidak menyadari. (QS. Al-Hujurat: 2).

Kedua ayat di atas mengisyaratkan agar dalam melakukan pembicaraan hendaklah dengan suara lembut dan tidak keras, walaupun perintah ini ditunjukkan ketika berbicara dengan Nabi Saw. tapi sesungguhnya dalam setiap pembicaraan secara umum, kecuali dalam hal tertentu yang memang diperlukan suara tinggi, misalnya ketika berkhutbah, ceramah, memberikan teguran, berbicara dengan orang yang terganggu pendengarannya. Ukuran kelembutan dalam berbucara ini disesuaikan dengan adat kebiasaan klien.

5. Menggunakan bahasa yang sesuai dengan status dan kondisi psikologis klien

Saat dialog yang dilakukan konselor dengan klien, konselor sangat perlu menggunakan gaya bahasa yang santun dan sesuai dengan kondisi dan status klien, apakah klien orang yang lebih tua, lebih muda, memiliki kedudukan yang tinggi, ataukah orang yang sederajad dengan konselor, wanita, anak yatim, orang miskin, atau orang yang biasa-biasa saja, mereka perlu mendapatkan bahasa dialog yang setara, agar secara psikologis mudah diterima dan dipahami apa yang didialogkan. Hadits Nabi Saw. menegaskan:

خَاطِبِ النَّاسَ عَلَى قَدَرِ عُقُلِهِمْ

Ceramahilah manusia itu sesuai dengan kemampuan berpikir mereka.

Banyak gaya bahasa yang diterangkan dalam Al-Qur'an dalam teknik berkomunikasi lisan, dan hal inilah yang dipraktikan oleh Nabi Muhammad Saw. dalam menyampaikan dakwah beliau, sehingga beliau sangat sukses dalam memberikan pemahaman kepada umat, dan umatpun merasa puas menerima perlakuan gaya bahasa yang beliau sampaikan. Orang terpikat dengan gaya bahasa beliau, sehingga para tokoh Quraisy yang menentang beliau berusaha untuk mempropokasi orang-orang pada saat itu agar jangan mendengari percakapan Nabi Muhammad Saw. Salah satu istilah bahasa yang digunakan dalam Al-Qur'an untuk komunikasi verbal adalah "*qaul*" yang berarti ucapan atau perkataan, namun istilah *qaul* ini bersanding dengan sifat tertentu untuk berkomunikasi. Beberapa bentuknya yang didapat dari ayat-ayat Al-Qur'an adalah; *qaulan karima, qaulan ma'ruufa, qaulan sadiida, qaulan layyina, qaulan baliigha, qaulan maisuura* dan *qaulan tsaqiila*.

a. *Qaulan Karima*

Qaulan karima adalah perkataan yang mulya sebagaimana firman Allah Swt. berikut.

وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوٓاْ إِلَّآ إِيَّاهُ وَبِٱلْوَٰلِدَيْنِ إِحْسَـٰنًا ۚ إِمَّا يَبْلُغَنَّ عِندَكَ ٱلْكِبَرَ أَحَدُهُمَآ أَوْ كِلَاهُمَا فَلَا تَقُل لَّهُمَآ أُفٍّ وَلَا تَنْهَرْهُمَا وَقُل لَّهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا

Tuhanmu telah memerintahkan supaya kamu jangan menyembah selain Dia dan hendaklah kamu berbuat baik pada ibu bapakmu dengan sebaik-baiknya. jika salah seorang di antara keduanya atau Kedua-duanya sampai berumur lanjut dalam pemeliharaanmu, Maka sekali-kali janganlah kamu mengatakan kepada keduanya Perkataan "ah" dan janganlah kamu membentak mereka dan ucapkanlah kepada mereka Perkataan yang mulia. (Q.S. Al-Isra: 24).

Mustafa Al-Maraghi (1988) menafsirkan ucapkanlah dengan ucapan yang baik kepada orangtua dan perkataan yang manis, dibarengi dengan rasa hormat dan mengagungkan, sesuai dengan kesopanan yang baik, dan sesuai dengan tuntutan kepribadian yang luhur. Seperti ucapan: Wahai ayahanda, Wahai Ibunda. Dan janganlah kamu memanggil orangtua dengan nama mereka, jangan pula kamu meninggikan suaramu di hadapan orangtua, apalagi kamu memelototkan matamu terhadap mereka berdua.

Memperhatikan ayat di atas, perkataan *qaulan karima* ini terutama ditujukkan kepada orangtua atau orang yang lebih tua usianya. Menurut Mudjiono (2010) , bahwa makna dari *qaulan karima*, yaitu kata-kata yang baik, yang mulia dan yang beradab. Kata yang apabila diucapkan tidak membuat orang lain sakit hati, benci atau bahkan jengkel akibat dari kata-kata tersebut. Kata yang demikian, yaitu kata yang sopan dan tidak kasar. Kata kasar seperti kata-kata yang diungkapkan dengan cara membentak-bentak, atau menghardik sehingga orang yang mendengarkannya merasa tidak betah. Kesopanan dalam menyampaikan perkataan mempunyai pengaruh yang sangat besar dalam upaya menyampaikan atau menghadirkan ilmu pengetahuan maupun informasi ke dalam benak maupun hati seseorang. Kata yang santun, yang mulia membuat orang yang mendengarkannya merasa tenang da tenteram. Sedangkan kata-kata yang kurang bijak dan kasar, hanya akan mengakibatkan orang menjauhkan diri dari orang yang menyampaikannya.

Nilai konseling yang dapat diterapkan berdasarkan ayat Al-Qur'an di atas adalah, ketika konselor berdialog dengan klien yang lebih tua hendaknya menggunakan gaya bahasa "*qaulan karima*" perkataan yang mulia, yaitu perkataan yang tidak menggertak, tidak meremehkan, tentunya menggunakan bahasa yang santun, bahasa yang tidak lebih tinggi dari bahasa mereka, dan menggunakan panggilan yang mengandung penghormatan, sehingga

mereka merasa nyaman dan betah untuk berdialog dengan konselor.

b. *Qaulan Ma'rufa*

Kata "*qaulan*" (berarti "perkataan") adalah *isim nashdar* dari kata "*qaala-yaquulu-qaulan*". Sedang "*ma'rufa*" berasal dari kata "*arafa-ya'rifu*" yang berarti diketahui atau yang dikenal (Al-Munawwir: 908). Firman Allah Swt.

يَٰنِسَآءَ ٱلنَّبِيِّ لَسۡتُنَّ كَأَحَدٖ مِّنَ ٱلنِّسَآءِۚ إِنِ ٱتَّقَيۡتُنَّ فَلَا تَخۡضَعۡنَ بِٱلۡقَوۡلِ فَيَطۡمَعَ ٱلَّذِى فِى قَلۡبِهِۦ مَرَضٞ وَقُلۡنَ قَوۡلٗا مَّعۡرُوفٗا

Hai isteri-isteri Nabi, kamu sekalian tidaklah seperti wanita yang lain, jika kamu bertakwa. Maka janganlah kamu tunduk dalam berbicara sehingga berkeinginanlah orang yang ada penyakit dalam hatinya dan ucapkanlah perkataan yang baik, (Q.S. Al-Ahzab: 32).

وَلَا جُنَاحَ عَلَيۡكُمۡ فِيمَا عَرَّضۡتُم بِهِۦ مِنۡ خِطۡبَةِ ٱلنِّسَآءِ أَوۡ أَكۡنَنتُمۡ فِىٓ أَنفُسِكُمۡۚ عَلِمَ ٱللَّهُ أَنَّكُمۡ سَتَذۡكُرُونَهُنَّ وَلَٰكِن لَّا تُوَاعِدُوهُنَّ سِرًّا إِلَّآ أَن تَقُولُواْ قَوۡلٗا مَّعۡرُوفٗاۚ وَلَا تَعۡزِمُواْ عُقۡدَةَ ٱلنِّكَاحِ حَتَّىٰ يَبۡلُغَ ٱلۡكِتَٰبُ أَجَلَهُۥۚ وَٱعۡلَمُوٓاْ أَنَّ ٱللَّهَ يَعۡلَمُ مَا فِىٓ أَنفُسِكُمۡ فَٱحۡذَرُوهُۚ وَٱعۡلَمُوٓاْ أَنَّ ٱللَّهَ غَفُورٌ حَلِيمٌ

dan tidak ada dosa bagi kamu meminang wanita-wanita itu dengan sindiran atau kamu menyembunyikan (keinginan mengawini mereka) dalam hatimu. Allah mengetahui bahwa kamu akan menyebut-nyebut mereka, dalam pada itu janganlah kamu mengadakan janji kawin dengan mereka secara rahasia, kecuali sekedar mengucapkan (kepada

mereka) Perkataan yang ma'ruf, dan janganlah kamu ber'azam (bertetap hati) untuk beraqad nikah, sebelum habis 'iddahnya. dan ketahuilah bahwasanya Allah mengetahui apa yang ada dalam hatimu; maka takutlah kepada-Nya, dan ketahuilah bahwa Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyantun (Q.S. Al-Baqarah: 235).

وَلَا تُؤْتُوا۟ ٱلسُّفَهَآءَ أَمْوَٰلَكُمُ ٱلَّتِى جَعَلَ ٱللَّهُ لَكُمْ قِيَـٰمًا وَٱرْزُقُوهُمْ فِيهَا وَٱكْسُوهُمْ وَقُولُوا۟ لَهُمْ قَوْلًا مَّعْرُوفًا

Janganlah kamu serahkan kepada orang-orang yang belum sempurna akalnya, harta (mereka yang ada dalam kekuasaanmu) yang dijadikan Allah sebagai pokok kehidupan, berilah mereka belanja dan pakaian (dari hasil harta itu) dan ucapkanlah kepada mereka kata-kata yang baik (An-Nisa:5).

Dalam Tafsir Al-Qurtubi dijelaskan mengenai قَوْلًا مَعْرُوْفًا, yaitu melembutkan kata-kata dan menepati janji. Dan ada sebagian yang lain mengartikan yaitu berilah janji dengan janji yang baik. (Mustafa Al-Maraghi, 1988). Selanjutnya, beliau menerangkan; berbicara kepada mereka (anak-anak yatim) sebagaimana berbicara kepada anak-anaknya yaitu dengan halus, baik dan sopan, lalu memanggil mereka dengan sebutan anakku, sayangku dan sebagainya. (Al-Maraghi: 347 juz 4).

وَإِذَا حَضَرَ ٱلْقِسْمَةَ أُو۟لُوا۟ ٱلْقُرْبَىٰ وَٱلْيَتَـٰمَىٰ وَٱلْمَسَـٰكِينُ فَٱرْزُقُوهُم مِّنْهُ وَقُولُوا۟ لَهُمْ قَوْلًا مَّعْرُوفًا

Dan apabila sewaktu pembagian itu hadir kerabat, anak yatim dan orang miskin, maka berilah mereka dari harta itu (sekedarnya) dan ucapkanlah kepada mereka Perkataan yang baik (Q.S. An-Nisa: 8).

Diterangkan oleh Syihab dalam Tafsir Al-Mishbah volome 2, (2002; 356), bahwa *qaulan ma'rufa* adalah kalimat-kalimat yang baik sesuai dengan kebiasaan dalam masing-masing masyarakat,

selama kalimat tersebut tidak bertentangan dengan nilai-nilai Ilahi. Ayat ini mengamanatkan agar pesan hendaknya disampaikan dalam bahasa yang sesuai dengan adat kebiasaan yang baik menurut ukuran setiap masyarakat.

Memperhatikan beberapa ayat diatas, kontek *qaulan ma'rufa* ini terutama digunakan ketika menghadapi para wanita, kerabat, para anak yatim dan orang miskin, dimana secara psikologis para wanita adalah memiliki perasaan yang halus dan sangat sensitif begitu juga para anak yatim, kerabat dan orang miskin, oleh karena itu dalam berkomunikasi konseling, konselor ketika menghadapi klien seperti ciri-ciri tersebut perlu menggunakan gaya bahasa tersendiri, yaitu *qaulan ma'rufa*.

c. *Qaulan Sadiida*

Qaulan sadiida adalah perkataan yang benar, tegas dan tepat sasaran dalam arti tidak bertele-tele.

Firman Allah Swt.

وَلْيَخْشَ ٱلَّذِينَ لَوْ تَرَكُوا۟ مِنْ خَلْفِهِمْ ذُرِّيَّةً ضِعَٰفًا خَافُوا۟ عَلَيْهِمْ فَلْيَتَّقُوا۟ ٱللَّهَ وَلْيَقُولُوا۟ قَوْلًا سَدِيدًا

Hendaklah takut kepada Allah orang-orang yang seandainya meninggalkan dibelakang mereka anak-anak yang lemah, yang mereka khawatir terhadap (kesejahteraan) mereka, oleh sebab itu hendaklah mereka bertakwa kepada Allah dan hendaklah mereka mengucapkan perkataan yang benar (Q.S. An-Nisa: 9).

Diterangkan dalam tafsir Al-Mishbah Volome 2 (2002:355), "*qaulan sadiida*". Kata *sadiida*, terdiri dari huruf *sin* dan *dal*, yang menurut pakar bahasa Ibn Faris menunjuk kepada makna meruntuhkan sesuatu kemudian memperbaikinya. Ia juga berarti istiqamah atau konsisten. Kata ini juga digunakan untuk menunjuk kepada sasaran. Seorang yang menyampaikan sesuatu atau ucapan

yang benar dan mengena tepat pada sasaran, dilukiskan dengan kata ini, dengan demikian kata *sadiida* dalam ayat di atas tidak sekedar berarti benar tetapi juga harus tepat sasaran. Para anak yatim berbeda dengan anak-anak kandung, mereka lebih peka, sehingga memerlukan kalimat-kalimat yang terpilih, tidak hanya benar tetapi juga tepat dan jangan sampai menimbulkan kekeruhan dalam hati mereka.

يَـٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ ٱتَّقُوا۟ ٱللَّهَ وَقُولُوا۟ قَوْلًا سَدِيدًا

Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kamu kepada Allah dan katakanlah perkataan yang benar (Q.S. Al-Ahzab:70).

Memperhatikan kontek *qaulan sadiida* pada dua ayat di atas, diketahui bahwa *qaulan sadiida* selalu didahului oleh perintah bertakwa kepada Allah Swt., maka ketika berkata untuk memberikan saran ataupun nasehat untuk mengajak bertakwa kepada Allah Swt. supaya menggunakan bahasa atau perkataan benar, tegas, tepat sasaran, tidak menyakiti, juga harus tulus dan ikhlas karena Allah Swt. semata.

d. *Qaulan Baliigha*

Qaulan baliigha adalah perkataan yang menyentuh perasaan, yaitu perkataan yang tepat sasaran terhadap perasaan lawan bicara. Firman Allah Swt.

أُو۟لَـٰٓئِكَ ٱلَّذِينَ يَعْلَمُ ٱللَّهُ مَا فِى قُلُوبِهِمْ فَأَعْرِضْ عَنْهُمْ
وَعِظْهُمْ وَقُل لَّهُمْ فِىٓ أَنفُسِهِمْ قَوْلًۢا بَلِيغًا

Mereka itu adalah orang-orang yang Allah mengetahui apa yang di dalam hati mereka. karena itu berpalinglah kamu dari mereka, dan berilah mereka pelajaran, dan katakanlah kepada mereka perkataan yang berbekas pada jiwa mereka (Q.S. An-Nisa: 63).

Qaulan Baliigha diartikan sebagai perkataan yang berbekas pada jiwa. Menurut Syihab dalam Tafsir Al-Mishbah Volome 2 (2002:491-492), kata *baliigha* terdiri huruf-huruf *ba*, *lam* dan *ghain*. Pakar-pakar bahasa menyatakan bahwa semua kata yang terdiri dari huruf-huruf tersebut mengandung arti sampainya sesuatu ke sesuatu yang lain. Iya juga bermakna "cukup", karena kecukupan mengandung arti sampainya sesuatu kepada batas yang dibutuhkan. Seorang yang pandai menyusun kata sehingga mampu menyampaikan pesannya dengan baik lagi cukup dinamai *baligh*. Pakar-pakar sastra menekankan perlunya dipenuhi beberapa kriteria sehingga pesan-pesan yang disampaikan dapat disebut *baligha*, yaitu;

1) Tertampungnya seluruh pesan dalam kalimat yang disampaikan
2) Kalimatnya tidak bertele-tele tetapi tidak pula singkat sehingga mengaburkan pesan. Artinya kalimat tersebut cukup, tidak berlebih atau berkurang.
3) Kosakata yang merangkai kalimat tidak asing bagi pendengaran dan pengetahuan lawan bicara, mudah diucapkan serta tidak berat terdengar.
4) Kesesuaian kandungan dan gaya bahasa dengan sikap lawan bicara. Lawan bicara atau orang kedua tersebut boleh jadi sejak semula menolak pesan atau meragukannya, atau boleh jadi telah meyakini sebelumnya, atau belum memiliki ide sedikit pun tentang apa yang akan disampaikan.
5) Kesesuaian dengan tata bahasa.

Diterangkan pula oleh beliau, bahwa ayat diatas mengibaratkan hati mereka sebagai wadah ucapan, sebagaimana dipahami dari kata (فِيٓ أَنْفُسِهِمْ). Wadah tersebut harus diperhatikan, sehingga apa yang dimasukkan ke dalamnya sesuai, bukan saja dalam

kuantitasnya, tetapi juga dengan sifat wadah itu. Ada jiwa yang harus diasah dengan ucapan-ucapan halus, dan ada juga yang harus dihentakkan dengan kalimat-kalimat keras atau ancaman yang menakutkan. Walhasil, di samping ucapan yang disampaikan, cara penyampaian dan waktunya pun harus diperhatikan.

Ayat ini menerangkan bagaimana menghadapi para munafik dan kafir, dimana ucapan mereka berbeda dengan isi hati mereka, dan Allah Swt. menyuruh untuk berpaling atau tidak menghiraukan mereka, kemudian memberi pelajaran dengan perkataan yang membekas di hati mereka. Artinya perkataan yang digunakan harus dirancang, dikonsep dan betul-betul dipikirkan terlebih dahulu, sehingga apa yang diucapkan betul-betul mengena dan memberikan kesan yang membekas kepada lawan bicara.

Dalam komunikasi konseling, apabila menghadapi klien yang memiliki ciri-ciri kepribadian seperti ini, apakah kelihatan ia suka berbohong, cenderung berlaku maksiat, maka perlu secara tegas memberikan pelajaran dengan membuat kata-kata yang menyentuh hati mereka baik secara lembut atau sedikit membentak dan kasar.

e. *Qaulan Layyina*

Qaulan Layyina adalah perkataan yang lemah lembut, yaitu perkataan yang utamanya digunakan ketika menghadapi para penguasa atau para petinggi yang suka kasar dan melampaui batas. Hal ini seperti digambarkan dalam ayat Al-Qur'an berikut.

ٱذْهَبْ أَنتَ وَأَخُوكَ بِـَٔايَـٰتِى وَلَا تَنِيَا فِى ذِكْرِى ٱذْهَبَآ . إِلَىٰ فِرْعَوْنَ إِنَّهُۥ طَغَىٰ فَقُولَا . لَهُۥ قَوْلًا لَّيِّنًا لَّعَلَّهُۥ يَتَذَكَّرُ أَوْ يَخْشَىٰ

Pergilah kamu beserta saudaramu dengan membawa ayat-ayat-Ku, dan janganlah kamu berdua lalai dalam mengingat-Ku. Pergilah kamu berdua kepada Fir'aun, sesungguhnya dia telah melampaui batas.

Maka berbicaralah kamu berdua kepadanya dengan kata-kata yang lemah lembut, mudah-mudahan ia ingat atau takut" (Q.S. Thaha: 42-44).

Ayat ini menceritakan tentang bagaimana Nabi Musa beserta saudara beliau Nabi Harun dalam menghadapi Raja Fir'aun sang penguasa yang zhalim dimasa beliau berdakwah untuk menyampaikan ayat-ayat Allah dengan menggunakan bahasa yang lemah lembut yaitu "*Qaulan Layyina*". Di dalam Tafsir Al-Qurtubi dijelaskan bahwa ayat ini merekomendasikan untuk memberi peringatan dan melarang sesuatu yang munkar dengan cara yang simpatik melalui ungkapan atau kata-kata yang baik dan hendaknya hal itu dilakukan dengan menggunakan perkataan yang lemah lembut, lebih-lebih jika hal itu dilakukan terhadap penguasa atau orang-orang yang berpangkat. Bukankah Allah sendiri telah memperingatkan dalam firmannya: Maka berbicaralah kamu berdua kepadanya (Fir'aun) dengan kata-kata yang lemah-lembut.

Al-Qurtubi menjelaskan lebih lanjut makna lemah lembut yaitu kata-kata yang tidak kasar, dikatakannya bahwa segala sesuatu yang lembut akan melembutkan dan segala sesuatu yang lembut lagi melembutkan, ringan untuk dilakukan. Kalaupun Musa diperintahkan untuk berkata-kata yang lembut, maka hal itu merupakan keleluasaan bagi orang lain (Fir'aun) untuk mengikuti jejak, meniru dari apa yang dikatakannya dan yang diperintahkannya kepada mereka untuk berkata-kata yang baik. Dan hal itu telah difirmankan Allah: Dan katakanlah kepada manusia dengan perkataan yang baik.

Dalam Tafsir Al-Maraghi (1988) dijelaskan metode yang harus diterapkan dalam berdakwah, yaitu: Berbicaralah kalian kepada Fir'aun dengan pembicaraan yang simpatik dan lemah lembut, agar lebih dapat menyentuh hati, untuk mengundang empati, sehingga dapat lebih menariknya untuk menerima dakwah. Dengan sikap simpatik dan perkataan yang lemah lembut, hati orang-oang

yang durhaka akan menjadi halus dan kekuatan orang-orang yang sombong akan luluh.

Diterangkan juga oleh Mudjiono (2010) bahwa makna qaulan Layyina yaitu kata-kata yang lembut yang disampaikan secara simpatik sehingga dapat menyentuh hati, meninggalkan kesan mendalam, sehinga menarik perhatian orang untuk menerima dakwah. Kata-kata yang lembut menyebabkan orang-orang yang durhaka akan menjadi halus dan kekuatan orang yang sombong menjadi luluh. Untuk itulah kata lembut tidak berarti kata-kata yang lemah, karena dalam kelembutan tersebut tersimpan kekuatan yang dahsyat yang melebihi kata-kata yang diungkapkan secara lantang dan kasar, terlebih jika disertai sikap yang tidak bersahabat, justru akan mendatangkan sikap antipati dan memusuhi.

Kata yang lembut mengandung keindahan. Indah untuk didengarkan dan untuk disampaikan serta mudah dicerna siapa pun. Oleh karenanya dalam konseling utamanya menghadapi klien yang agak memiliki kedudukan atau jabatan menggunakan kata-kata yang lembut hendaknya lebih diutamakan, sehingga mereka mendengarkannya tidak merasa terganggu, bahkan justru tumbuh rasa simpati, empati untuk selalu mendengarkannya kata demi kata, bahkan mau menjadikannya suatu prinsip hidup.

f. *Qaulan Tsaqiila*

Qaulan tsaqila diartikan sebagai perkataan yang berat, artinya perkataan yang berbobot yang susah untuk dibantah karena perkataan ini adalah perkataan yang didukung oleh dalil *naqli* yaitu disandarkan kepada ayat Al-Qur’an ataupun Hadits Nabi Saw. Firman Allah Swt.

إِنَّا سَنُلْقِى عَلَيْكَ قَوْلًا ثَقِيلًا

Sesungguhnya Kami akan menurunkan kapadamu perkataan yang berat (Q.S. Al-Muzammil: 5).

Diterangkan oleh Syihab dalam tafsir Al-Mishbah volome 14 (2002:518), bahwa *qaulan tsaqilan* berti perkataan yang berat, adalah wahyu Allah Swt. yang diterima oleh Rasulullah Saw. langsung dari Allah. Berat bermakna bahwa kandungan wahyu yang akan diterima. Beratnya kandungan Al-Qur'an adalah karena ia merupakan Kalam Ilahi yang Maha Agung dan karena ia mengandung petunjuk-petunjuk yang menuntut kesungguhan, ketabahan dan kesabaran dalam melaksanakannya.

Kaitannya dengan konseling, bahwa seorang konselor dalam berkomunikasi dengan klien kalau perlu juga menggunakan atau membacakan dalil-dalil ayat Al-Qur'an secara langsung, tentunya yang mengandung makna yang relevan dengan topik masalah yang sedang dihadapi klien, sebab ayat-Al-Qur'an adalah mukjizat dan sangat memungkinkan orang yang mengalami masalah psikologis akan tersentuh dan mendapat ketenangan setelah mendengar bacaan ayat-ayat Al-Qur'an.

Penggunaan qaulan tsaqila tentunya dilihat dari situasi klien sendiri, apakah klien perlu disampaikan dalil-dalil Al-Qur'an secara langsung, ataukah kandungannya saja, sebab kalau imannya baik maka ketika dibacakan Al-Qur'an pasti hatinya akan tersentuh dan akan bertambah keimanannya. Firman Allah Swt.

إِنَّمَا ٱلْمُؤْمِنُونَ ٱلَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ ٱللَّهُ وَجِلَتْ قُلُوبُهُمْ وَإِذَا تُلِيَتْ عَلَيْهِمْ ءَايَٰتُهُۥ زَادَتْهُمْ إِيمَٰنًا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ

Sesungguhnya orang-orang yang beriman ialah mereka yang bila disebut nama Allah gemetarlah hati mereka, dan apabila dibacakan ayat-ayatNya bertambahlah iman mereka (karenanya), dan hanya kepada Tuhanlah mereka bertawakkal (QS. Al-Anfal: 2).

Beberapa teknik komunikasi verbal dengan memperhatikan status dan kondisi psikologis klien ini relevan dan serasi dengan apa yang dikemukakan oleh Shertzer dan Stone, (1981) dalam

Munandir, (1988), bahwa hal yang harus diperhatikan oleh pengirim pesan, diantaranya pesan harus disampaikan sebaik mungkin, jelas, lengkap dan spesipik. Suasana konseling lebih banyak ditentukan oleh sikap dan keterampilan konselor yang salah satunya adalah keterampilan komunikasi. Oleh karena itu keterampilan berkomunikasi merupakan kecakapan dasar yang penting untuk dikuasai konselor agar konseling dilaksanakan berjalan efektif (Okun, 1978; Loughary, 1961).

6. Menggunakan Metode Dialog yang Sesuai dengan Kondisi Psikologis Kemampuan Berpikir Klien

Al-Qur'an memberikan petunjuk, bahwa dalam melakukan komunikasi konseling sangat perlu memperhatikan kondisi psikologis klien, terutama aspek kemampuan berpikir klien, apakah klien adalah orang yang cerdik pandai dan kritis, orang awam atau kebanyakan, ataukah orang yang suka membantah dan cerewet. Firman Allah Swt.

ٱدۡعُ إِلَىٰ سَبِيلِ رَبِّكَ بِٱلۡحِكۡمَةِ وَٱلۡمَوۡعِظَةِ ٱلۡحَسَنَةِۖ وَجَٰدِلۡهُم
بِٱلَّتِى هِىَ أَحۡسَنُۚ إِنَّ رَبَّكَ هُوَ أَعۡلَمُ بِمَن ضَلَّ عَن سَبِيلِهِۦۖ
وَهُوَ أَعۡلَمُ بِٱلۡمُهۡتَدِينَ

Serulah (manusia) kepada jalan Tuhan-mu dengan hikmah dan pelajaran yang baik dan bantahlah mereka dengan cara yang baik. Sesungguhnya Tuhanmu Dialah yang lebih mengetahui tentang siapa yang tersesat dari jalan-Nya dan Dialah yang lebih mengetahui orang-orang yang mendapat petunjuk (Q.S. An-Nahl: 125).

Berdasarkan ayat Al-Qur'an diatas, paling tidak ada tiga gaya dialog dalam menghadapi klien yang berbeda, yaitu *"bil-hikmah", "bil-mau'izhah",* dan *"bil-mujadalah"*. Shihab (2005: 384) dalam "Tafsir Al-Mishbah" menerangkan ayat di atas, bahwa ada tiga macam metode dakwah yang harus disesuaikan dengan sasaran

dakwah. Terhadap para cendekiawan yang memiliki pengetahuan tinggi diperintahkan menyampaikan dakwah dengan hikmah, yakni berdialog dengan kata-kata bijak sesuai dengan tingkat kepandaian mereka. Terhadap kaum awam, diperintahkan untuk menerapkan *mau'izhah*, yakni memberikan nasehat dan perumpamaan yang menyentuh jiwa sesuai dengan taraf pengetahuan mereka yang sederhana. Sedang terhadap Ahlul Kitab dan penganut agama-agama lain yang diperintahkan adalah "jidal" atau perdebatan dengan cara yang baik yaitu dengan logika dan retorika yang halus, lepas dari kekerasan dan umpatan.

Ayat di atas relevan sekali diterapkan dalam komunikasi konseling untuk membantu para klien dalam mengatasi permasalahan pisikologisnya, yaitu dengan dialog dengan memperhatika kadar kemampuan keilmuan dan berpikir mereka, sehingga apa yang disampaikan dapat dipahami secara efektif oleh klien.

a. *Bil-Hikmah*

Konseling adalah termasuk mengajak orang atau klien kepada jalan Tuhan, yaitu jalan yang benar sehingga klien mampu mengatur dirinya dalam menghadapi dan mengatasi permasalahan hidup berdasarkan jalan yang ditunjuki oleh Allah Swt., yaitu Al-Qur'an dan Sunnah Nabi Saw.

Diterangkan dalam tafsir Al-Qur'an Departemen Agama RI (1998) bahwa perkataan dengan hikmah ialah perkataan yang tegas dan benar yang dapat membedakan antara yang hak dengan yang bathil.

Dalam kontek dialog konseling,"*bilhikmah*" bermakna dengan argumen, yaitu memberikan penjelasan kepada klien dengan alasan yang riel rasional, sebagaimana dikemukakan oleh Thabathaba'i dalam Shihab (2002: 384) bahwa, *hikmah* adalah argumen yang menghasilkan kebenaran yang tidak diragukan, tidak mengandung kelemahan tidak juga kekaburan. Hal ini

sebagaimana dipraktekkan ketika Nabi Saw. menghadapi kaum cerdik pandai. Orang yang cerdik pandai tidak merasa puas mendengar sebuah penjelasan kalau tidak disertai alasan yang rasional. Dalan Al-Qur'an dan Hadits Nabi Saw. penjelasan yang disertai alasan itu disebut dengan "*illat*". Misalnya kenapa Allah melarang meminum khamar, sebab minuman khamar itu dapat merusak akal.

Makna konselingnya adalah seorang konselor pada saat melakukan konseling sangat perlu untuk memperhatikan kemampuan berpikir klien, bila seorang yang cerdik pandai, maka dalam melakukan dialog perlu diusahakan menggunakan argumentasi yang logis dan riel dalam kehidupan.

b. *Bil-mau'izhatil hasanah*

Bilmau'izhatil hasanah, adalah dengan nasehat yang baik. Mau'izhah adalah nasehat yang berupa uraian yang menyentuh hati yang mengantar kepada kebaikan (Shihab, 2002:385). Nasehat yang baik antara lain adalah nasehat dengan kebenaran dan nasehat dengan kesabaran sebagaimana diterangkan dalam firman Allah Swt. berikut.

وَٱلۡعَصۡرِ . إِنَّ ٱلۡإِنسَٰنَ لَفِى خُسۡرٍ . إِلَّا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ وَعَمِلُواْ
ٱلصَّٰلِحَٰتِ وَتَوَاصَوۡاْ بِٱلۡحَقِّ وَتَوَاصَوۡاْ بِٱلصَّبۡرِ

Demi masa. Sesungguhnya manusia itu benar-benar dalam kerugian. Kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh dan nasehat menasehati supaya mentaati kebenaran dan nasehat menasehati supaya menetapi kesabaran (Q.S. Al-'Ashr: 1-3).

Kaitannya dengan konseling, bahwa nasehat-nasehat ini disampaikan kepada klien walaupun tidak disertai argomentasi, adalah ketika berhadapan dengan klien yang kemampuan berpikirnya adalah masyarakat awam. Mereka ini dengan men-

dapatkan nasehat yang baik sudah cukup menyejukkan bagi mereka, mereka tidak memerlukan argomentasi, banyak diskusi apalagi perdebatan.

c. *Bil-Mujadalah*

Bil-mujadalah adalah dengan berdebat, yaitu ketika menghadapi klien yang cerewet dan suka membantah dan berdebat. Dalam keadaan seperti ini konselor harus bisa berdebat untuk mematahkan kecerewetan dan keangkuhan mereka dengan argumentasi yang kuat dan realistis. Diterangkan oleh Shihab (2002:385) kata *jadilhum* (جَادِلْهُمْ) terambil dari kata *jidal* (جِدَال) yang bermakna diskusi atau bukti-bukti yang mematahkan alasan atau dalih mitra diskusi dan menjadikannya tidak dapat bertahan, baik yang dipaparkan itu diterima oleh semua orang maupun hanya oleh mitra bicara. Hal seperti ini dicontohkan Rasulullah Saw. ketika menghadapi para kafir Quraisy yang sangat cerewet dan sangat getul mengatakan bahwa Al-Qur'an itu bukan wahyu tetapi karangan Rasulullah sendiri, lalu Rasulullah mendebat mereka dengan menantang kemampuan mereka untuk bisa membuat seperti ayat-ayat Al-Qur'an walaupun hanya satu surat saja, dan nyatanya mereka tidak mampu membuatnya walaupun membuat secara bersama para cerdik-pandai dan para pemimpin mereka. Firman Allah Swt.

وَإِن كُنتُمْ فِي رَيْبٍ مِّمَّا نَزَّلْنَا عَلَىٰ عَبْدِنَا فَأْتُوا۟ بِسُورَةٍ مِّن مِّثْلِهِۦ وَٱدْعُوا۟ شُهَدَآءَكُم مِّن دُونِ ٱللَّهِ إِن كُنتُمْ صَٰدِقِينَ .

فَإِن لَّمْ تَفْعَلُوا۟ وَلَن تَفْعَلُوا۟ فَٱتَّقُوا۟ ٱلنَّارَ ٱلَّتِى وَقُودُهَا ٱلنَّاسُ وَٱلْحِجَارَةُ ۖ أُعِدَّتْ لِلْكَٰفِرِينَ

Jika kamu (tetap) dalam keraguan tentang Al-Qur'an yang Kami wahyukan kepada hamba Kami (Muhammad), buatlah satu surat (saja) yang semisal Al-Qur'an itu dan ajaklah penolong-penolongmu selain Allah, jika kamu orang-orang yang benar. Maka jika kamu tidak dapat membuat(nya) dan pasti kamu tidak akan dapat membuat(nya), peliharalah dirimu dari neraka yang bahan bakarnya manusia dan batu, yang disediakan bagi orang-orang kafir (Q.S. Al-Baqarah: 23-24).

Ayat ini merupakan tantangan bagi mereka yang meragukan tentang kebenaran Al-Qur'an itu tidak dapat ditiru walaupun dengan mengerahkan semua ahli sastera dan bahasa karena ia merupakan mukjizat Nabi Muhammad Saw. (Departemen Agama RI.1998).

7. Penutup

Ada dua hal yang harus dilakukan oleh konselor sebelum menutup sesi konseling, yaitu berdoa dan menutup dengan ucapan salam.

a. Berdo'a

Berdoa adalah hal yang sangat penting dalam pandangan Islam, berdoa adalah memohon hanya kepada Allah Swt. untuk meminta sesuatu yang diinginkan, berdoa sangat baik dilakukan baik ketika akan melakukan usaha ataupun setelah melakukan usaha. Allah berfirman:

وَقَالَ رَبُّكُمُ ٱدْعُونِىٓ أَسْتَجِبْ لَكُمْ ۚ إِنَّ ٱلَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ
عَنْ عِبَادَتِى سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ

Tuhanmu berfirman: "Berdoalah kepada-Ku, niscaya akan Kuperkenankan bagimu. Sesungguhnya orang-orang yang menyombongkan diri dari menyembah-Ku akan masuk neraka Jahannam dalam keadaan hina dina" (QS. Al-Mumin: 60).

Berdo'a hanya kepada Allah, tidak boleh kepada selain Allah, sebab hanya Allah yang Maha Kuasa dalam mengabulkan segala do'a.

Berdoa'a kepada selain Allah dan meyakini bahwa ada yang mampu mengabulkan do'a selain Allah adalah perbuatan syirik dan termasuk dosa besar. Misalnya, memohon kepada kuburan atau para arwah, memohon kepada benda-benda yang dianggap keramat seperti keris dan sejenisnya, batu-batu dan sebagainya. Menurut Ibnu Qayyim (1999), termasuk syirik dengan menyembah dan memohon kepada Allah Swt. mealalui perantara makhluk. Ada pendapat yang menyatakan bahwa Allah Swt. itu Maha Agung, karena keagunyan-Nya itulah maka seseorang tidak patut berhubungan langsung kepada-Nya, tetapi harus melalui perantara, padahal memohon kepada Allah Swt. tidak usah melalui perantara makhluk, kecuali berwasilah dengan amal ibadah yang sudah diperintahkan oleh Allah Swt., misalnya dengan dzikir; tahlil, shalawat, tasbih, ataupun amal shaleh lainnya seraya berdo'a dengan penuh keyakinan dan harap kepada Allah Swt. semata.

Betapa pentingnya berdo'a ini dalam segala aspek kehidupan, sehingga disabdakan oleh Rasulullah Saw. behwa berdo'a itu adalah senjatanya orang yang beriman. Hadits Nabi Saw.

اَلدُّعَاءُ سِلَاحُ الْمُؤْمِنِ وَعِمَادُ الدِّيْنِ وَنُوْرُالسَّمَوَاتِ وَالْاَرْضِ (رواه الحاكم)

Do'a itu senjatanya orang mu'min, tiang agama, dan cahaya langit dan bumi (HR. Al-Hakim).

Berdoa disini adalah konselor mengajak klien berdo'a untuk mendapatkan jalan keluar yang baik dan mudah dari permasalahannya dan mengajak berdoa untuk kebaikan bersama. Klien yang mendapatkan do'a dari konselor tentu akan menambah semangat dan harapan bagi kebaikan dirinya. Misalnya konselor berkata; "baiklah mari kita berdo'a semoga segala permasalahan ini akan ditunjukkan oleh Allah Swt. jalan keluar yang baik lagi mudah", "saya do'akan semoga anda tetap sabar dan cepat menemukan jalan keluar terbaik dari masalah ini", "sebaiknya kita

banyak-banyak berdo'a kepada Allah Swt. agar kita selalu diberinya kemudahan untuk keluar dari masalah yang menyakitkan ini", dan sebagainya.

Konselor menjelaskan bahwa, disamping kita selalu berusaha dengan ikhtiar lahir untuk mencari jalan keluar yang terbaik dari permasalahan hidup yang membelit tetapi ikhtiar dengan do'a kepada Allah Swt. juga sangat penting sebab hanya Allah sajalah yang mampu memberikan jalan terbaik dalam kehidupan kita. Firman Allah Swt.

وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِى عَنِّى فَإِنِّى قَرِيبٌ ۖ أُجِيبُ دَعْوَةَ ٱلدَّاعِ إِذَا دَعَانِ ۖ فَلْيَسْتَجِيبُوا۟ لِى وَلْيُؤْمِنُوا۟ بِى لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ

Apabila hamba-hamba-Ku bertanya kepadamu tentang Aku, Maka (jawablah), bahwasanya aku adalah dekat. aku mengabulkan permohonan orang yang berdoa apabila ia memohon kepada-Ku, Maka hendaklah mereka itu memenuhi (segala perintah-Ku) dan hendaklah mereka beriman kepada-Ku, agar mereka selalu berada dalam kebenaran (QS. Al-Baqarah: 186).

Menutup komunikasi konseling dengan do'a seperti ini akan memberikan kesan dan makna tersendiri bagi klien yang sangat mengharapkan kesembuhan dan teratasi permasalahan yang membelitnya, dan insya Allah pertolongan-Nya akan didapat.

b. Mengucap salam

Pada penutupan sesi konseling, disamping berdo'a untuk kebaikan klien juga mengucapkan salam, sebab mengucapkan salam sesungguhnya tidak hanya tatkala berjumpa saja tetapi juga tatkala berpisah, berdasarkan sabda Rasûlullâh Saw.:

إِذَا دَخَلَ أَحَدُكُمْ الْمَجْلِسَ فَلْيُسَلِّمْ وَإِذَا خَرَجَ فَلْيُسَلِّمْ فَلَيْسَتِ الْأُولَى بِأَحَقَّ مِنَ الأُخْرَى

Apabila salah seorang diantara kamu masuk majlis maka hendaklah ia mengucapkan salam, apabila ia keluar hendaklah ia mengucap salam, tidaklah yang pertama lebih pantas dari yang kedua (HR. Abu Daud dan At-Tirmizi).

Daftar Pustaka

Adz-Dzaky, Hamdani Bakran (2001). *Psikoterapi & Konseling Islam, Penerapan Metode Sufistik*. Fajar Pustaka Baru:Yogyakarta.

Ali Al-Far, Muhammad (2011). *Berdamai dengan Taqdir*. Penerbit Zaman: Jakarta.

Al-Maraghi, Mustafa (1988). *Tafsir Al-Maraghi*. Mustafa Al-Babi Al-Halabi, Mesir, diterjemahkan oleh Herry Noer Aly, Bahrun Abu Bakar. Toha Putra, Semarang.

Amanah, St. (1993). *Pengantar Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir*. Semarang: CV. Asy Syifa.

Ancok, J. & Suroso, F.N. 2000. *Psikologi Islami*. Yogyakarta: Pustaka pelajar.

An-Nawawi & Yahya, Z. A. 1986. *Riadhus Shalihin I, II*. Terjemahan Salim Bahreisy. Bandung; Pt. Al Ma'arif.

As Shiddiqy, TM. 1996. *Tafsir Al-Qur'an Al Majied: An Nur*. Jakarta: Bulan Bintang.

Bastaman, H.D. 1997. *Integrasi Psikologi dengan Islam: Menuju Psikologi Islami*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Bishop, D.R. 1992. Religius Values as Cross-Cultural Issues in Counseling. *Counseling and Values,* (36): 179-191.

Bogdan, R.C. & Biklen, S.K. 1990. *Riset Kualitatif Untuk Pendidikan: Pengantar ke Teori dan Metode*.

Terjemahan Munandir. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direkturat Jenderal Pendidikan Tinggi.

Brian, J. Zinnbauer and Kenneth I. Pergement. 2000. Working With The Sacred: Four Approaches to Religious and Spiritual Issues in Counseling. *Journal of Counseling & Development*. (78): 162-170.

Chaplin, G. 1997. *Kamus Lengkap Psikologi*. Terjemahan Kartini Kartono. Jakarta: PT. Raja Brafindo Persada.

Corey, G. 1996. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Edisi ke-5. Monterey, California: Brooks/Cole Publishing Company.

Cottone, R.R. 1992. *Theories and Paradigms of Counseling and Psychotherapy*. Boston: Allyn and Bacom.

Departemen Agama RI. 1984/1985. *Al-Qur'an dan Terjemahnya*. Proyek Pengadaan Kitab Suci Al-Qur'an Pelita IV / Tahun I.

Departemen Agama RI. 1990. *Al-Qur'an dan Tafsirnya Jilid IX*. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia.

Fathuddin, TM. Natsir (2008). *Kuliah Akhlak Jilid I*. Pesantren Baitussalam,Tajurhalang Bogor.

Fazlurrahman, 1996. *Tema Pokok Al-Qur'an*. Terjemahan Anas Mahyudin Bandung: Penerbit Pustaka.

Gania, V. 1994. Scular Psychotherapists and Religious Clients: Profesional Consideration and Recommendations. *Journal of Counseling and Development*. (72): 395-398.

Gazali, 1989. *Ihya 'Ulumuddin*. Beirut: Darul fikri.

George, RL. & Cristiani, T.S, 1995, *Causeling Theory and Practice*, United States of America: Allyn Bacom.

Hadhiri, C.SP. 1993. *Klasifikasi Kandungan Al-Qur'an*. Jakarta: Gema Insani Press.

Hamzah, Qusairi M., (t.th). *Risalah Amaliah*. Toko Kitab Inayah.
Hayat, Abdul (2007). *Konsep-Konsep Konseling Berdasarkan Ayat-Ayat Al-Qur'an (Hakikat Manusia, Pribadi Sehat dan Pribadi Tidak Sehat)*. Antasari Press, Banjarmasin.
Ismail, M. 1979. *Shahih Al-Bukhari, Juz. 1 – 4*. Istambul Turki: Al-Maktabah Al-Islami.
Keating, A.M. & Fretz, B.R.1990. Cristians Anticipations About Counselors in Response to Counselor Descriptions. *Journal of Counseling Psychology*. (37): 293-296.
Khallaf, Abdul Wahab (t.th). *Ilmu Ushul Fiqh*. Darul Kalam.
Krippendorff, K 1981. *Content Analysis: an Introduction to Its Methodology*. Beverly Hill: Sage Publications.
Lubis, Saiful Akhyar, 2007. *Konseling Islami (Kyai dan Pesantren)*. eLSAQ Press. Yogyakarta.
M. Hasbi As-Shiddiqy (1989). *Sejarah dan Pengantar IlmuAl-Qur'an / Tafsir*. Bulan Bintang: Jakarta.
Ma'ruf, H. 2001. *Ancangan Konseling Berwawasan Islam Berdasarkan Eksistensial- Humanistik*. Tesis PPS Universitas Negeri malang. Tidak Diterbitkan.
Madjid, N. 1997. *Kaki Langit Peradaban Islam*. Jakarta: Penerbit Paramadina.
Madjid, N. 1999. Beberapa Renungan Kehidupan Keagamaan Untuk Generasi Mendatang. Dalam Effendy, E.A (Ed.). *Dekonstruksi Islam Mazhab Ciputat* (hlm.9-58). Bandung: Zaman Wacana Mulia.
Maraghi, Mustafa, *Tarjamah Singkat Tafsir Al-Maraghi*. Terjemahan Noer Aly, Bahrun Abu Bakar, PT. Toha Putera, Semarang, 1988, Cet. I.
Moleong, L.J. 2001. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Penerbit PT. Remaja Rosdakarya.
Mubarok, A. 2000. *Jiwa dalam Al-Qur'an*. Jakarta: Penerbit Paramadina.

Mudjiono, Imam (2010). *Konsep Komunikasi dalam Al-Qur'an*. http://imamu.staff.uii.ac.id/konsep-komunikasi-dalam- al-qur%E2%80%99a/ (Senin, 14 April 2014).

Muhajir, N. 1996. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Yogyakarta: Rake Sarasin.

Mujib, A. & Mudzakir, J. 2001. *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

Munawwir, A.W. 1994. *Al-Munawwir: Kamus Arab-Indonesia*. Yogyakarta: Pondok Pesantren Al-Munawwir.

Muslim, A.H. 1992. *Shahih Muslim, I-II*. Darul Fikri.

Muzhahiri, H. 2000. *Meruntuhkan Hawa Nafsu Membangun Rohani*. Terjemahan Ahmad Subandi: PT. Lentera Basritama.

Nawawi, Imam Tafsir Al-Mishbah Volume 6 (1984). *Al-Adzkar*. Terjemahan Drs.M. Tarsi Alwi. PT. Al-Ma'arif:Bandung.

Pidarta,M. 1999. Studi tentang Landasan Kependidikan. *Jurnal Filsafat, Teori, dan Praktik Kependidikan*. (26): 3-15.

Qayyim, I. 1991. *Ruh*. Terjemahan Syed Ahmad Semait. Singapore: Pustaka Nasional Ltd.

Qayyim, I. 1999. *Terapi Penyakit dengan Al-Qur'an dan Sunnah*. Terjemahan Ahmad Sunarto. Jakarta: Pustaka Amani.

Rifa'i, Moh (t.t). *Ilmu Fiqih Islam Lengkap*. Pt. Karya Toha Putra, Semarang.

Shihab, Qurish, M. (2002). *Tafsir Al-Mishbah*. Jakarta: Lentera hati.

Sholeh, M. 1996. *Telaah Nilai-Nilai Ajaran Al-Gazali Sebagai satu Alternatif Pendekatan Konseling*. Tesis PPS IKIP Malang. Tidak Diterbitkan.

Sholeh, Moh (2002). *Tahajud (Manfaat Praktis Ditinjau dari Terapi Religius Ilmu Kedokteran*.Forum Studi HIMANDA, Yogyakarta.

Sutopo, H.1988. *Pengantar Penelitian Kualitatif: Dasar-Dasar Teoritis dan Praktis*. Surakarta. Pusat Penelitian UNS.

Sutoyo, Anwar (2013). *Bimbingan dan Konseling Islami (Teori dan Praktik)*. Pustaka Pelajar, Yogyakarta.

Thohuri Muhammad Said, 1986, *Melerai Duka dengan Dzikir Malam*, Bandung: PT. Al-Ma'arif.

Thomas J. Sweeney, Ph.D, 1998, *Adlerian Counseling (A Practitioner's Approach)* Fourt Edition, Philadelphia: Accelerated Development, Taylor & Francis Group.

Turmudzi, 1988. *Al-Jami'u Al- Shahih Sunan Al-Turmudzi*. Beirut. Libanon: Darul

Biodata Penulis

Drs. Abdul Hayat, M.Pd. lahir di Desa Amparaya Kabupaten Hulu Sungai Selatan, Kalimantan Selatan pada 25 Pebruari 1966. Tahun 1980/1981 sempat mengenyam pendidikan di Pondok Pesantren Al-Falah Banjarbaru. Lulus PGAN Kandangan tahun1987 meneruskan ke Fakultas Tarbiyah Jurusan Pendidikan Agama IAIN Antasari Banjarmasin lulus 1992. Semasa Mahasiswa aktif di Senat Mahasiswa Fakultas Terbiyah, BPKM IAIN Antasari, dan HMI Cabang Banjarmasin.

Sejak tahun 1993 menjadi tenaga pengajar di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan IAIN Antasari Banjarmasin memegang mata kuliah Fiqh/Ushul Fiqh. Pada tahun 1995 menikan dengan seorang istri yang bernama Normaliana,S.Ag. dan sampai sekarang sudah dikaruniai dua orang anak, yaitu Ahmad Zaky Ma'arif (1996) dan Muhammad Haikal Widad (2002), mudahan mereka menjadi generasi penerus yang banyak memberikan manfaat kepada ummat. Kemudian melanjutkan pendidikan S2. pada Pascasarjana Universitas Negeri Malang (UM) Program Studi Bimbingan dan Konseling, lulus tahun 2003.

Sekarang di samping tetap memegang mata kuliah Fiqh/Ushul Fiqh juga memegang mata kuliah Bimbingan dan konseling pada

prodi Bimbingan dan Konseling Islami (BKI) dan berkonsentrasi mendalami Bimbingan Konseling Islami dengan berusaha mencari dan merumuskan konsep konseling berdasarkan ayat-ayat Al Qur'an. Buku ini adalah karya kedua penulis dalam membangun konsep konseling berdasarkan ayat-ayat Al Qur'an setelah karya pertama, yaitu "Konsep Konseling Berdasarkan ayat-ayat Al-Qur'an tentang Hakikat Manusia, Pribadi Sehat dan Pribadi Tidak Sehat". Insya Allah akan menyusul buku berikutnya, yaitu tentang "Teknik Komunikasi Konseling Berdasarkan Ayat-Ayat Al-Qur'an". Adapun buku lainnya yang sudah diterbitkan adalah; "Teori dan Teknik Pendekatan Konseling (Psikoanalisis, Terapi Terpusat pada Pribadi, Behavioral, dan Raional Emotif Terapi)" dan " Ushul Fiqh (Dasar-Dasar Memahami Fiqh Islam)".